PR. COMAN CONSTANTIN

DE CE POSTIM

SAU ELIBERAREA DE NOI INSINE

Preot Prof. Constantin Coman

Eliberarea de noi înșine sau De ce postim

Editura Bizantină

tehnoredactare și corectură
Teodor Coman

coperta
Maria Nedelcov

Ilustrații
Mihai Coman

ISBN 978-606-8112-66-4

ELIBERAREA DE NOI ÎNȘINE SAU *DE CE POSTIM*
- Prolog -

Cărticica de față se vrea a fi o provocare în legătură cu postul. Am ajuns la concluzia că trebuie să revenim asupra unor subiecte centrale din credința și viața noastră creștinească pentru a ne împrospăta respectivele subiecte, afectate uneori de inevitabila rutină, alteori de nepăsarea oamenilor. Postul mi se pare a fi unul din aceste subiecte.

Am plecat de la o emisiune radio la care am fost invitat la o discuție despre post. Transcriptul acelei emisiuni poate constitui uvertura unui mic discurs despre post într-o cheie vie, realistă, personală, deschisă, liberă, cuprinzătoare, motivantă. Am adăugat o serie de texte ale Părinților Bisericii despre post, cu scurte comentarii care să sublinieze anumite aspecte, să explice pe alocuri lucrurile, să faciliteze accesul cititorului contemporan la aceste texte vechi.

Accentul cade pe motivarea postului. De aici şi întrebarea: *De ce postim*? Completarea titlului, *Eliberarea de tine însuţi*, este răspunsul la întrebare. Postim pentru a ne recâştiga libertatea, eliberându-ne de propriile limite, slăbiciuni, impulsuri, patimi. Postim pentru a ne păstra sau creşte libertatea şi odată cu ea capacitatea de a iubi.

Postul este un exerciţiu de stăpânire de sine. Stăpânirea de sine este premisa şi expresia libertăţii. Omul se lasă prins în capcana satisfacerii fără măsură a nevoilor şi a plăcerilor sale, devenind slujitorul sau robul acestora. Înfrânarea este cheia stăpânirii de sine şi a libertăţii. Desfrânarea, în sensul larg, este direcţia inversă. Aşezat pe această direcţie, în loc să-şi stăpânească nevoile, şi le multiplică, devenind din ce în ce mai dependent de ele şi trăind numai să şi le satisfacă.

Postul ţine de firea umană însăşi, este un dat iniţial. „Animalele nu pot să postească, ele sunt conduse de instincte, scrie un mare teolog contemporan. Numai omul poate să se înfrâneze şi să postească. Prin abţinerea de bunăvoie de la mâncare îşi controlează instinctele sale, îşi reglează relaţiile sale cu lumea şi îşi activează puterea stăpânitoare în aceasta. Depăşeşte presiunea legilor firii şi se mişcă în

libertatea duhului. Lipsirea de bunăvoie de bunurile perisabile uşurează urmarea «vieţuirii celei nestricăcioase» şi hrăneşte dorul după Împărăţia lui Dumnezeu."[1]

Postul este o componentă esenţială a credinţei şi a spiritualităţii creştine, dar, aşa cum vom vedea, ţine de mecanismele vieţii în sine. Firea omului este în aşa fel alcătuită încât pentru a funcţiona normal şi pentru a înainta spre împlinire are nevoie de post. Redus la esenţă, postul este o atitudine, o stare, un act de stăpânire de sine, de înfrânare, de autocontrol. Postul este un continuu exerciţiu de stăpânire de sine, stăpânirea de sine este expresia libertăţii de sine, iar libertatea este premisa fundamentală a vieţii şi a plinătăţii vieţii, care este iubirea.

Prin post şi, în general, prin asceză, „omul dobândeşte pe de o parte stăpânirea asupra sinelui şi asupra propriilor nevoi, iar pe de altă parte dobândeşte libertatea interioară şi corecta poziţionare faţă de Dumnezeu, faţă de aproapele şi faţă de lume. Asceza este autoeducaţia omului pentru restaurarea sănătăţii sale duhovniceşti. Este lupta pentru valorizarea sa ca persoană. Asceza limitează individualismul şi

[1] Georgios Mantzaridis, *Morala Creştină*, vol. II, Editura Bizantină, p. 558.

cultivă viața în societate, în timp ce ignorarea ascezei favorizează egoismul, afectează iubirea față de Dumnezeu și față de aproapele, precum și relația cu mediul înconjurător."[2]

Viața este o continuă luptă. Omul se naște cu toate premisele împlinirii, dar pentru ca acestea să funcționeze este nevoie de o lucidă și sănătoasă gestionare a lor. La început o fac părinții, iar mai apoi, la maturitate, omul însuși. Majoritatea oamenilor cred că lupta trebuie dată cu factorii exteriori, cu mediul înconjurător, care ne este potrivnic. Și se amăgesc gândind că eșecul lor existențial se datorează acestor factori externi.

Înaintând în vârstă am început să înțeleg că lupta omului trebuie dată cu sine însuși, nu cu adversarii sau dușmanii din afară. Am înțeles din propria experiență că omul, dacă nu este atent, dacă nu beneficiază de o educație potrivită și dacă nu înțelege de timpuriu acest lucru și nu duce consecvent și stăruitor lupta cu sine, ajunge captiv propriei sale firi și își reduce la minimum șansa împlinirii sale ca om, șansa unei vieți și a unei existențe la un nivel mulțumitor, adevărat.

[2] Georgios Mantzaridis, *Morala Creștină*, vol. II, Editura Bizantină, p. 554.

M-am convins, de asemenea, din propria experiență, că există un început concret și un instrument esențial pentru a duce această luptă, și acesta este *postul*, adică înfrânarea de la anumite mâncăruri și, mai mult decât atât, lupta pentru a nu sătura pântecele. Incredibil, dar adevărat! Postul este un demers vital al omului. Nu întâmplător îl găsim în toate culturile și în toate religiile. Nu întâmplător, el este marginalizat într-o lume și într-o cultură dominate de îndreptățirea de sine, de ideea drepturilor individului, a libertinajului fără limite în direcția satisfacerii poftelor și dorințelor proprii. O lume care pare să se înece, să se asfixieze în marșul furibund și în investiția pe care o face lacom și neobosit spre împlinirea poftelor și a intereselor egoiste de tot felul. O lume tot mai incapabilă de dragoste, tristă, deprimată, lipsită de bucuria adevărată, resemnată, o lume dureros de anerastă.

Ca să poți iubi, să te împlinești ca ființă iubitoare, trebuie să faci exercițiul reducerii investițiilor în satisfacerea propriilor plăceri și dorințe. Cu cât ești mai puțin preocupat de tine, cu atât te deschizi mai mult șansei de a iubi. Trebuie să schimbi sensul, direcția, destinația investițiilor, eforturilor și nevoințelor tale. Să nu mai investești în tine,

ci în cei din afară de tine. Să nu mai mănânci pentru tine, ci pentru cei pe care îi iubești. Aceasta înseamnă că mănânci tu, dar nu pentru tine, nu pentru plăcerea ta, ci pentru a trăi și a te putea dărui celor dragi.

În esență, postul înseamnă să nu mănânci pentru plăcere, ci pentru a trăi. Și a trăi pentru a iubi, adică pentru a te împlini din întâlnirea cu celălalt, pentru a nu-ți procura tu însuți bucuria, ci pentru a o primi de la celălalt. Plăcerea de a mânca există în fire și este foarte necesară pentru a ne hrăni și a ne susține viața. Dar ea trebuie stăpânită și nu lăsată să ne stăpânească. La fel plăcerea somnului, la fel plăcerea trupească, la fel orice altă plăcere. Fiecare dintre acestea constituie un instrument, nu un scop în sine.

Concret și practic, lucrul aceasta se realizează prin a nu te sătura de nimic. Nici măcar de apă! Să lupți împotriva satisfacerii propriilor plăceri, să lupți împotriva satisfacerii sinelui. Oricât ni s-ar părea de exagerat, trebuie să recunoaștem că investirea în satisfacerea poftelor și a dorințelor proprii este, în fond, o mișcare de autosatisfacere, care, cel puțin în capitolul vieții trupești sau sexuale, este evident semnul eșecului, al unui eșec rușinos, obiectivul fiind acela de a primi bucurie de la celălalt, adică din întâlnirea cu celălalt. Cu

cât cei doi sunt preocupați de satisfacerea de sine, cu atât întâlnirea este un mai mare eșec, deoarece pentru fiecare din cei doi celălalt nu este decât un obiect de consum. Tot autosatisfacere este și mâncarea pentru plăcerea proprie, somnul pentru plăcere, lectura pentru plăcere, munca pentru plăcere etc. Măsura în care investim în satisfacerea propriilor plăceri este măsura în care devenim captivi sinelui, ne încarcerăm în carapacea egoistă a firii proprii și ne asfixiem, murim la propriu. Deși ne mișcăm pe picioare, ajungem să nu mai știm cine merge pe picioarele noastre. Confuzia, lipsa de luciditate, nehotărârea, labilitatea, imaturitatea, frica pun stăpânire pe noi. Și acestea aduc întunecarea minții și împietrirea inimii. Iar o inimă împietrită nu poate iubi.

Citeam despre aceste lucruri în Dumnezeieștile Scripturi și în literatura creștină universală, dar nu le-am dat atenția cuvenită până când ele nu au primit confirmare neîndoielnică în propria mea experiență, până când nu am simțit eu însumi captivitatea propriei mele firi, până când nu am simțit că sunt privat de libertate și în consecință sunt profund afectat în capacitatea de a trăi, în capacitatea de a iubi. Am simțit și simt în continuare cât de grea este lupta cu propria fire, cu propriile interese, cu propriile dorințe, cu

propriile voiri. Când ajungi și le conștientizezi, te copleșesc și nu știi de unde să începi lupta, zbaterea.

Ei bine, începutul este postul, să reduci grija pentru pântece, să lupți împotriva plăcerii de a mânca. Mai concret, am aflat la părinți că primul lucru ce trebuie făcut este să nu te saturi. Să nu mănânci nimic până la săturarea pântecelui. Acesta este începutul eliberării de tine însuți. Lupta este lungă și grea și foarte complexă, dar ea are un început și începutul este postul. Există o potrivnicie instalată în tine însuți pe care o vei învinge cel mai greu. Există și o potrivnicie a vrăjmașului, pe care, din păcate, cei mai mulți nu o luăm în seamă, până când nu o verificăm în propria noastră viață. Omul nu poate de unul singur să facă față acestei lupte. De aceea postul trebuie însoțit de rugăciune, de priveghere, de meditație, de cercetare de sine.

Am înțeles și sunt profund convins – și rog și pe eventualii cititori ai acestor rânduri să se cerceteze pe ei înșiși – că într-adevăr omul a fost creat liber și suveran, dar își pierde libertatea căzând în captivitatea și sub stăpânirea propriilor sale instincte, propriei sale firi. Sau, în altă cheie spus, omul a fost creat cu potențialul libertății, fiind chemat să-și activeze, să-și mențină și să-și crească acest potențial.

Omul este chemat să fie liber, adică să se poată mișca, să poată acționa, să se poată adresa în temeiul propriei sale voințe libere. Oricât de mult ne-ar influența contextul sau ne-ar presa factorii exteriori – culturali, sociali, economici etc. – omul poate fi liber dacă se eliberează de presiune sau de stăpânirea propriilor sale patimi. Semnul eliberării omului de sine este stăpânirea de sine, să te simți și să fii cu adevărat stăpân pe tine însuți, să-ți stăpânești și să-ți controlezi impulsurile sau instinctele primare și să le ții în limitele sănătoase. Limitele acestora sunt rezumate în cuvântul întâlnit frecvent la Părinții Bisericii că trupul este o slugă bună, dar un rău stăpân. Eu trebuie să fiu stăpânul trupului, nu trupul stăpânului meu. Acest adevăr cred că este acceptat de toată lumea. Din păcate, prea puțini dintre noi ne asumăm conștient acest adevăr și încercăm să-l punem în practică și mai puțini reușim să o facem.

Omul din naștere este captiv propriilor limite, slăbiciuni, neputințe. Dependența de alimente, ca și de celelalte resurse vitale, este o limită a firii umane. Dar ea poate fi depășită tocmai prin a fi controlată sau stăpânită de om. Omul își poate depăși propriile limite, propria fire și calea este nu investirea în sine, ci lepădarea de sine, sacrificiul

de sine, care începe, în principiu, cu postul. Singura cale de depășire a sinelui, de ieșire din sine este dragostea, iar dragostea nu se poate naște și supraviețui decât într-o ființă liberă de sine, dispusă să se uite pe sine, să se sacrifice pe sine, să iasă din sine spre persoana iubită. Iubirea înseamnă biruința reflexului egoist al omului, care de obicei ne biruie și ne împiedică să ajungem la mișcarea liberă.

Nevoia de hrană, de apă, de aer, de odihnă, de bucurie sunt firești, cu condiția să fie stăpânite de om, să rămână la statutul de slujitori ai omului, să nu devină stăpâni ai omului.

Odată cu înaintarea în viață, omul devine captiv propriilor patimi. Instinctul care din fire slujește o nevoie vitală a omului, dacă nu este stăpânit, poate degenera în patimi, adică în plăceri nestăpânite. Lăcomia pântecelui este una dintre acestea și cea mai răspândită. Aceasta încurajează și cultivă alte patimi, cum ne putem da ușor seama: lenea, desfrâul, beția etc. Aceste patimi anihilează libertatea omului și este nevoie de multă zbatere pentru biruirea lor și pentru eliberarea din strânsoarea lor.

Postul nu este o chestiune religioasă numai, ci este una dintre legile duhovnicești esențiale. Omul este o realitate psihosomatică. Dacă viața lui trupească, fizică este reglată

de către o serie de legi fizice, trebuie să acceptăm că și viața lui sufletească este reglată de o serie de legi duhovnicești. Postul sau înfrânarea este una dintre aceste legi. Așa cum legile fizice îți cer să mergi pe picioare și nu în mâini, să nu depui eforturi mai mari decât poate duce trupul tău, tot așa și legile duhovnicești îți cer, între altele, să te hrănești pentru a trăi, nu să trăiești pentru a te hrăni.

Folosul optim din mâncare îl are cel care se înfrânează, care postește, care stăpânește cu fermitate foamea, care ajunge să nu mănânce pentru plăcerea pântecelui, ci pentru a se hrăni. Tot așa cum cel mai bun afrodiziac este înfrânarea, adică stăpânirea instinctului de reproducere și nu tot felul de rețete care țintesc, dimpotrivă, la stârnirea și potențarea instinctului sexual.

Există și în post riscuri, chiar multe și mari riscuri, asupra cărora ne atrag atenția Părinții și Învățătorii Bisericii. Există riscul exagerării postului. Există riscul transformării postului în laudă de sine. Există riscul de a posti spre a fi lăudați de oameni. Toate acestea duc la zădărnicirea ostenelilor postului.

Cercetând textele Părinților despre post m-a fascinat un lucru, pe care vreau să-l mărturisesc și pe care tare aș

dori să-l transmit cititorilor, de aceea revin asupra lui. M-a fascinat adevărul conform căruia postul este începutul. Din propria experiență, dar mai ales din experiența nenumăraților credincioși, știu că poate cea mai grea problemă este să înceapă cineva ceva, să pună început. Toți ajungem la concluzia că starea în care ne aflăm nu este cea mai bună, că ritmul viețuirii noastre nu este cel mai sănătos, că este multă risipire, multă dezordine, multă nepăsare, multă lenevire, multă uitare, multă amânare și tare am dori să schimbăm ceva, dar nu știm cum. Lucrul care mi s-a limpezit în mod desăvârșit acum este că trebuie să se înceapă cu postul. Vrei să te schimbi, nu mai poți să suporți starea în care te afli? Te apasă? Simți gustul amar al eșecului, al nelucrării, al neînaintării, al rutinei, al eroziunii sufletești, al împietririi și vrei să ieși din această stare? Iată care este primul pas: POSTUL! Postul cu măsură, postul cu discernământ, cu dreaptă socoteală! Indicatorul cel mai sigur al postului cu măsură și discernământ este să te scoli de la masă cât ești încă flămând, cât încă nu te-ai săturat.

Postul este începutul pentru că el limpezește mintea, combate împietrirea inimii, deschide dispoziția spre realitățile lăuntrice, spre cercetarea de sine, spre rugăciune.

Cărțulia aceasta încearcă să răspundă la întrebarea: *De ce postim*? Nu pentru a satisface curiozitatea oamenilor, ci pentru a oferi doritorilor motivarea sănătoasă a postirii. Dacă nu știm de ce postim, dacă nu dăm destinația corectă sau sănătoasă postirii noastre, atunci riscăm să zădărnicim nevoința postului. Postim ca să schimbăm starea, postim ca să se curățească și să se lumineze mintea, postim ca să se curățească simțirea îngroșată și inima împietrită. Postim ca să ne eliberăm din captivitatea patimilor, să nu mai fim robi pântecelui și poftelor trupești, ci să redevenim noi stăpâni peste instinctele noastre primare. Postim ca să facem exercițiul lepădării de sine, al renunțării la sine, al sacrificiului de sine, postim pentru a activa în noi capacitatea și puterea de a iubi.

Post și postire[3]

An de an, Postul Mare revine ca temă deschisă, fiindcă trecerea timpului nu face decât să rafineze dantelăria gândirii și a simțirii duhovnicești. Părinte profesor, ne propunem să vorbim despre post și despre postire: cum se exercită această dimensiune a omului religios? Să analizăm fundamentul postului și al postirii în creștinism, dar nu numai. Știm că asceza, diversele forme de jertfă sunt valabile și în alte credințe.

Într-adevăr, postul sau postirea este un fenomen care ține de temeiurile esențiale ale omului. De aceea este important să nu abordăm tema exclusiv la nivel creștinesc, ci la nivelul general al religiilor - și chiar dincolo de religii, dacă vreți. Dacă vorbim despre începutul postului din

[3] Dialog pe tema postului la Radio România Cultural, cu Marina Dumitrescu.

perspectiva creştină, Părinţii spun că postul a început din Rai, cu porunca lui Dumnezeu adresată protopărinţilor noştri ca din toţi pomii să mănânce, dar dintr-unul să nu mănânce. Această restricţie, sau limitare, avea o funcţie esenţială, fiind expresia libertăţii, pentru că îl punea pe om în faţa unei opţiuni. Dacă nu există opţiuni, nu există libertate; dacă nu există libertate, nu există posibilitatea mişcării libere; iar dacă nu există posibilitatea mişcării libere, nu există capacitatea de dragoste, în cele din urmă. Pentru că dragostea este, prin excelenţă, mişcarea liberă dinspre cineva înspre altcineva. Înspre afară. Prin urmare, postirea ţine de structura şi de proiectul uman, în sens larg.

Este un element ontologic, putem spune.

Este un element ontologic, da, foarte bine aţi spus. Dacă dăm la o parte învăţăturile de credinţă creştină sau ale altor religii şi rămânem faţă în faţă cu omul *ca atare*, vom vedea că postirea este foarte necesară pentru o traiectorie existenţială reuşită, care să îl conducă la împlinire. Sunt nişte aspiraţii sădite în om, există o cale de parcurs pentru împlinirea acelor aspiraţii, iar postirea este un element în ducerea la bun sfârşit a acestui parcurs. Avem în faţă nu

doar restricţii de la anumite alimente, bucurii sau plăceri, ci avem în faţă opţiunea spre *viaţă* şi opţiunea spre *moarte*, ca să punem în termenii ultimi problema. Este un cuvânt în Deuteronom, în Vechiul Testament, dinspre Dumnezeu spre om: *„Iată, v-am pus înainte viaţa şi moartea, binecuvântarea şi blestemul. Alegeţi viaţa.”* Prin urmare, omul se confruntă cu această provocare şi, alegând opţiunea pozitivă, creşte, se dezvoltă, se împlineşte şi ajunge acolo unde doreşte, unde aspiră el şi cei dimpreună cu el. Postul are o coordonată fundamental duhovnicească, cum spunem noi, sau spirituală. Dar el are în vedere şi funcţionarea biologică, trupească, pentru că vedem bine că, dacă vom consuma prea mult anumite alimente, ele nu ne priesc. De aici rezultă nevoia unui control.

Cu cât suntem mai echilibraţi biologic, inclusiv prin unele restricţii alimentare, cu atât mai bine va funcţiona capacitatea noastră de a transcende biologicul.

Sigur, trecem pe o treaptă mai sus, e vorba de o dimensiune esenţială pentru om - şi anume, ridicarea la o vieţuire spirituală sau duhovnicească. Mintea este cea care tronează, dirijează, chiverniseşte acest lucru. Or, noi putem

da mărturie, din propria experiență, că o hrănire fără înfrânare și fără control îngreunează mintea, în timp ce postul o ușurează, o eliberează, o subțiază, o face mai ascuțită. Pentru asta nu trebuie să recurgem la niciun fel de lege dumnezeiască, la nicio rânduială anume, firea însăși ne arată aceste lucruri și experiența fiecăruia dintre noi, bunul-simț, cum spunem...

E dovedit științific, cum s-ar spune...

Așa este, și putem confirma cu propria experiență. Eu insist asupra acestui lucru, și l-aș invita pe fiecare să se întemeieze pe experiența imediată, pentru că este cea mai credibilă; să verifice lucrurile pe care, eventual, le ascultă, le aude sau le citește undeva cu propria experiență. Cum de altfel se și întâmplă, pentru că nu purcedem la aplicarea unui lucru până când nu avem o minimă convingere despre el în propria noastră existență. Are Sfântul Isaac Sirul un cuvânt în acest sens: „Vrei martor credibil al lucrurilor spuse. Tu ție însuți să te faci!" Prin urmare, subțierea minții, pentru o pătrundere mai adâncă a lucrurilor, pentru o înțelegere mai cuprinzătoare, depinde (și) de modul în care ne hrănim, prin urmare, depinde de post. Acum, dacă recurgem

la experiența omenirii de atâtea mii de ani și, mai concret la experiența Bisericii creștine de două mii de ani, experiență decantată și exprimată în monumente literare bine-cunoscute (Biblia, Patericul, Filocalia etc.), vom afla confirmate aceste lucruri de experiența unor oameni care au atins cele mai înalte măsuri ale viețuirii.

Îmi permit o paranteză. În convorbirile lui Corneliu Coposu cu Vartan Arachelian, publicate într-un memorabil volum, Seniorul relatează una din laturile experienței sale îndelungate ca deținut politic. Astfel, în momentul când ajunsese la doar vreo 50 și ceva de kilograme (de la peste 100, cât cântărea înaintea arestării), și-a dat seama că, în paralel cu descreșterea corporală, i se ascuțise memoria într-un mod incredibil și în același timp îi crescuse inspirația creatoare. Coposu a scris și poezie de închisoare...

Sigur, avem exemple și din zona monahismului, a pustnicilor, unde postirea e foarte aspră (ei stau 40 de zile fără să consume nimic aproape) și unde avem dovezi în sensul acesta: monahii pot reproduce din memorie cărți întregi din Sfintele Scripturi și din alte scrieri. În ultimii ani, am obișnuit să citez pe părinții veacului nostru, care, pe de o

parte, recapitulează tradiția milenară a Bisericii, iar pe de altă parte au avantajul de a fi contemporani cu noi. Iată ce spune Sfântul Sofronie Saharov, stareţul de la Mănăstirea „Sfântul Ioan Botezătorul" de la Essex, Anglia, trecut la Domnul în anul 1993, despre faptul că postul, împreună cu celelalte nevoințe duhovnicești temperează componenta fizică, materială, o împuţinează, o subţiază, pentru a face loc, pentru a încuraja și elibera dimensiunea duhovnicească a existenței omului: „În acea vreme ţineam îndelungi posturi, de câteva ori am rămas nemâncat treizeci de zile și chiar mai mult. Adesea trăiam minunate stări sufleteşti, o oarecare îndulcire a unui trup subţiat, o oarecare *nematerialitate*. Şi amintirea acelor experienţe a rămas cumva pentru totdeauna cu mine. Au fost împrejurări când *fizic* (căci altfel nici nu ştiu cum să mă exprim) simţeam ieşirea sufletului meu din trup."[4]

Mai este un aspect pe care n-aş vrea să-l uit. Omul se confruntă cu diverse tentaţii (ispite, în limbaj creştinesc) care, la un moment dat, dacă nu sunt biruite, devin patimi. Adică, obiceiuri nefaste, un mod de a fi dăunător, vicios. Ei bine, postul este cel mai bun medicament pentru eliberarea

[4] Sf. Sofronie, *Taina vieţii creştine*, p. 68.

de patimi, sau pentru lupta împotriva lor. Omul se vrea pe sine stăpân și este foarte bine, pentru că așa a fost făcut de Dumnezeu, să fie suveran. Orice om are în tolba sa „coroana de împărat", de suveran – pe care, însă, dacă o pierde, nu este din cauza presiunilor externe ale semenilor, ci din cauza neputinţelor sale, a acestor ispite sau patimi care îl fac sclavul propriilor porniri lăuntrice. Postul este, aşadar, un instrument extraordinar, asociat, de altfel, cu un alt concept pe care trebuie să-l amintim - ***înfrânarea***, sau cumpătarea. Omul, fiind chemat să se autoguverneze, să se chiverniseas că, să se controleze, are nevoie să exercite tocmai acest sistem de autocontrol, sau de (în)frânare. Iertaţi-mi analogia, poate nepotrivită, cu sistemul de frânare al unui automobil: dacă sistemul acela nu este atent verificat, e nenorocire! La fel şi la om, dar la om este mult mai complex, fiindcă tentaţiile nu sunt doar alimentare. Sunt, pe de o parte, ispite care ţin de sfera plăcerilor primare, e adevărat, dar există şi altele, aşa-zisele *plăceri subţiri*, generate de trufie, invidie, slavă deşartă şi alte asemenea trăiri. Mai ales acolo avem nevoie de autocontrol, pentru că altfel nu mai suntem *noi* cei care guvernăm propria existenţă, ci respectivele patimi o fac. Iar atunci eşuăm existenţial. Şi nu eşuăm doar noi, ci

facem multă pagubă și celor din jur. Îmi vine în minte un cuvânt din Pateric, al Avvei Iperehie. Un cuvânt dur, dar îl voi spune, pentru că ilustrează foarte plastic funcția de autocontrol a postului; *Postul este frâul monahului împotriva păcatului*. Cine îl aruncă devine cal înnebunit după iepe.[5]

Ați spus foarte bine, există două aspecte: postul ca element ontologic, prezent în constituția ființei umane, indiferent cărei religii îi este racordată; apoi, postul ca dimensiune fundamentală în istoria creștinismului, incluzând etapa Vechiului Testament. Se postea încă de pe vremea Dumnezeului vechi-testamentar. Aș fi vrut să marcăm că acest element constitutiv al trăirii religioase creștine s-a perpetuat de-a lungul timpurilor, ajungând până astăzi, în secolul XXI. Discutăm pe această temă, fiindcă nevoia ascezei religioase persistă.

Mai mult decât atât, dacă-mi permiteți să dau o mărturie ca preot și ca teolog, în ultimii ani, în ultimele decenii chiar, există o creștere a numărului celor care postesc în România. Eu pot da această mărturie, pentru că mă mișc în sfera aceasta și foarte mulți români care *nu sunt* prezenți

[5] *Patericul Mare, Apoftegmele Părinților pustiei. Colecția tematică*, Editura Bizantină, 2016, p. 307.

frecvent la biserică, nu sunt practicanți, cum se spune, postesc totuși, se articulează acestei chemări, sau chiar acestei provocări. Sigur, unii o fac din rațiuni mai degrabă lumești, care țin de sănătatea trupului. Dar ideea de post există, și cred că a sosit momentul să vorbim de dimensiunea ei dumnezeiască. Pentru că, într-adevăr, iată-l pe Moise, marele proroc al Vechiului Testament, îl aflăm postind 40 de zile. Dar în ce context? În contextul întâlnirii *față către față* cu Dumnezeu. Prin urmare, rațiunea fundamentală care întemeiază postul în Biserica Vechiului și a Noului Testament este relația cu Dumnezeu, raportarea la Dumnezeu. Nu ne desprindem de motivațiile antropologice inițiale, dar aici întâlnirea cu Dumnezeu presupune întâlnirea cu o existență eminamente duhovnicească, perceptibilă eminamente la nivelul duhului, la nivelul unui „instrumentar" care nu ține de simțurile trupești, ci de *simțurile duhovnicești*. Prin urmare, postim pentru a ne desprinde cât mai mult de existența trupească, materială, pentru a ne deschide cât mai mult capacitatea și simțurile către percepția duhovnicească. Întâlnirea cu Dumnezeu este, așadar, motivul pentru care se postește.

Biserica va prelua postul acesta de 40 de zile - îl regăsim și în Postul Mare al Nașterii Domnului, și în Postul

Mare al Paştilor. Şi nu este întâmplătoare această perioadă. Ea se întemeiază în practica din Vechiul Testament, la prorocul Moise, apoi o regăsim la Domnul şi Mântuitorul nostru Iisus Hristos. Ştim bine, înainte de a-şi începe activitatea publică, deloc întâmplător, Domnul posteşte 40 de zile şi 40 de nopţi. Iar atunci intervine Întreita Ispitire, care se leagă de ceea ce tocmai vorbeam – ispitele care însoţesc viaţa omului întotdeauna. Pentru a ieşi biruitori în această *luptă,* trebuie să încercăm cumva *subţierea* firii noastre. A minţii şi mai ales a voinţei, căci vorbeam de înfrânare, ca exerciţiu şi întărire a voinţei, a capacităţii omului de a dori ceva şi de a reuşi să împlinească ceea ce doreşte. Lucrul acesta îl faci într-un fel *dacă eşti* postitor, în alt fel *dacă nu eşti* postitor. Oricine poate verifica, postind o zi sau o săptămână, şi va vedea că i se întăreşte vizibil voinţa; că se întâmplă ceva, că e capabil de mai mult, că vrea mai mult - ceea ce este foarte important. Dar nu vreau să trec peste momentul ispitirii Domnului Hristos, pentru că şi aici putem da mărturie propriei noastre existenţe, în măsura în care avem a lupta, în viaţa aceasta, cu *răul,* indiferent sub ce formă este el. În limbaj bisericesc, duhovnicesc, atribuim răul acesta prezenţei şi războiului *duhurilor.* O patimă precum lăcomia

pântecelui, de pildă, o simţim cât se poate de concret şi deseori ne luptăm fără să o biruim, ba chiar recurgem la intervenţii chirurgicale disperate pentru a o învinge. Când însă o asemenea ispită e prezentă şi la mine, şi la dumneavoastră, şi la ceilalţi, ea capătă o anumită „consistenţă" duhovnicească. *E ca un duh.* Noi credem şi mărturisim că firea omenească *nu e întreruptă* între noi, deşi trupeşte suntem separaţi. Faptul că avem aceeaşi fire omenească şi că ea *nu se epuizează în materie* ne arată că există între noi o legătură. Aşadar, duhurile acestea prind consistenţă printr-un soi de *complicitate negativă.* Ele devin atât de puternice, încât domină comunităţi, domină epoci, domină neamuri. Trebuie să ne luptăm cu ele, aşa cum ne luptăm cu nişte adversari foarte puternici. Domnul Hristos dă această luptă şi ne arată că pentru a ieşi biruitori trebuie să postim. El se luptă cu tentaţia pâinii, cu tentaţia mândriei şi cu tentaţia stăpânirii a toate. Astăzi, omul este foarte trufaş, mai ales fiind posesorul unor progrese tehnologice, ştiinţifice extraordinare. Îi este greu să-şi domolească atracţia de a se autointitula stăpân al lumii, *înainte de* sau *fără* a fi cu adevărat propriul său stăpân...

Părinte profesor, vă propun să facem o departajare, cred pertinentă. A fost o perioadă în istoria creștinismului când postirea, postul era ceva generalizat - așa cum, astăzi, generalizate sunt alte cutume. Aș cita, în acest sens, un pasaj dintr-o frumoasă carte a lui Andrei Pleșu. În eseul intitulat „Despre inimă", spune așa: „Trebuie să ne imaginăm că, până la un anumit moment, lumea era o lume fără atei. Vă imaginați așa ceva? Pentru omul de azi e foarte greu. Dar o astfel de lume a existat. Erau unii care se purtau brambura, alții care se răzvrăteau împotriva lui Dumnezeu; dar nimeni nu credea că nu există Dumnezeu. Iar modul de a te raporta cognitiv la Dumnezeu era credința. Deci a crede era a mărturisi credința în Dumnezeu, a trăi cu referința perpetuă a acestei existențe, în perspectiva aprofundării ei." Ei, această frontieră, părinte profesor, aș vrea s-o luăm în seamă.

Da, am înțeles. Eu nu cred că este chiar atât de categorică, sau fermă, această frontieră. De altfel, trăim o epocă în care toate frontierele cad, și asta cu voia lui Dumnezeu. Așa va cădea și aceasta. Acum să vă dau o mărturie, iarăși, personală: eu m-am născut și am trăit la țară. Deși în plină epocă de instaurare a comunismului, am mai prins

comunitatea rurală, în care toată lumea nu numai credea în Bunul Dumnezeu, dar trăia în virtutea unei tradiții care se perpetua, trăia în acest duh. Mai târziu, studiind teologia, m-am întors și mi-am întemeiat multe din temele și tezele teologice pe experiența mea de copil, în comunitatea unui sat de 300 de familii, nu mai mult, din Bărăgan, unde, când începea Postul Mare, toată lumea spăla vasele și schimba vasele și toată lumea trecea la post. Dacă cineva nu postea, se considera că „spurcă" satul! Era încă această *trăire împreună*. Noi, azi, ne amăgim sugerând că această *așezare* este una individuală și personală cu Dumnezeu. De fapt, nimic din ce este al omului nu poate fi limitat la existența sa individuală, pentru că ea nu este izolată. Este o existență care se împărtășește, omul este, cum se spune, o ființă socială, prin excelență, se definește, ca atare, prin raportare la semenii săi.

Într-adevăr, a fost un imperiu creștin, Imperiul Bizantin, unde, începând cu împăratul, se rânduiau lucrurile până la ultima structură administrativă a cetății – toată lumea, episcopi și preoți, toți. Evanghelia era cea care guverna, era Constituția, ca să spunem așa. De altfel, și în creștinismul apusean, Papa, Sfântul Părinte, era cel care „domnea" deasupra regilor. Această etapă istorică a trecut,

fiindcă toate trec, iar raportarea la Dumnezeu (credința) nu trebuie să se cramponeze nici de *formele istoriei*, nici de regimul de guvernare, nici de culturi etc. Ea *este dincolo* de orice. Îmbrățișează totul, dar nu se lasă epuizată de nimic.

Revenind la actualitate, la ansamblul globalizat în care, după cum spuneați, frontierele sunt relative. Constatăm, în pofida secularizării, că există în continuare trăire religioasă pe toate meridianele, în toate formele.

Lucrul acesta este evident. În ultimele trei decenii de după schimbările din '89, în România s-au construit – dau așa, o cifră – peste trei mii de biserici. Invoc acest număr, ca semn și ca manifestare a acestei așezări. Nu a existat vreo „armată de preoți" care să se ocupe de construirea bisericilor, aceasta a venit mai curând dinspre elanul religios al credincioșilor care le-au solicitat. Ei bine, aflați că niciodată, nicăieri, în istorie n-a existat o perioadă de timp atât de circumscrisă în care să se fi zidit atâtea biserici – ceea ce spune ceva. Nu vreau să fac acum apologia unei perioade de efervescență a credinței și de renaștere, dar nici să facem parastasul credinței – pentru că trăim, iată, și *o renaștere a monahismului athonit*. Cine merge acum la Sfântul Munte

constată o înflorire extraordinară. Și nu numai monahii de acolo, ci și pelerinajele care se fac. Din toată lumea curg sute, mii și mii de credincioși permanent. Există o căutare.

Am citit recent o știre din Germania care arăta, conform unui studiu serios, că ar fi crescut foarte mult acolo numărul celor care postesc. Era vorba de persoane care declară că țin post din motive spirituale, religioase. Nu ca dietă, dimpotrivă, ca exercițiu spiritual. Este un fenomen interesant. Pe de altă parte, secularizarea nu poate fi negată, mai ales în mediul urban. Europa, în partea occidentală, este urbanizată aproape cu totul, acolo satul a cam dispărut. Lumea occidentală s-a înstrăinat de Dumnezeu.

Aș face o precizare: secularizarea, oricât de dureros ar fi pentru noi, este un fenomen *care privește Biserica.* Deci noi nu vorbim despre o secularizare a lumii, pentru că ar fi o tautologie. Lumea este, prin excelență, seculară.

Foarte bună nuanța...

Noi vorbim despre o *societate creștină secularizată.* Ce înseamnă secularizare? De fapt, înseamnă dominarea sau dezechilibrul, în favoarea criteriilor lumești, materiale, care

se închid în veacul acesta, cum spun Părinţii, atunci când vine vorba de gestionarea problemelor religioase. Acolo se pune problema secularizării. În cele din urmă, secularizarea, în adâncul ei, atinge *percepţia asupra dumnezeirii.* Secularizarea înseamnă tendinţa de a reinventa, în cheie proprie, lumească, *realităţile.* Tendinţă care merge până la a-L reinventa pe Dumnezeu Însuşi, a-L face după chipul omului. Convenabil...

Mi se pare esenţială observaţia dumneavoastră.

De altfel, problema aceasta a existat dintotdeauna - şi în Israelul vechi, şi în noul Israel. Lupta cea (mai) mare este *în biserică.* Problema noastră, atunci, ca şi acum, nu este atât *necredinţa,* cât eventualitatea de a răstălmăci dumnezeirea, a-L percepe pe Dumnezeu în alt fel. De exemplu, la ora actuală, există riscul foarte mare să Îl anexăm pe Dumnezeu, ca o idee, ca un concept foarte elaborat, propriei noastre ideologii, propriei noastre filozofii de viaţă, care ne convine. De ce am invocat acest lucru? Pentru că postul ne ajută să luptăm şi împotriva acestei ispite. Epoca în care Mântuitorul Hristos Se naşte, când Se întrupează Fiul lui Dumnezeu, este o societate foarte religioasă, lumea iudaică a vremii era

foarte religioasă. Ei bine, odată Dumnezeu prezent printre ei, tensiunea cea mare este între *a-L recunoaşte* sau a *nu-L recunoaşte.* Iar dânşii preferă fidelitatea faţă de instituţiile sacre (respectarea sâmbetei, a postului, le şi invocă, dacă vă amintiţi exemplul fariseului care era exponentul prin excelenţă al celei mai fidele raportări la lege). Şi – ca o lecţie pentru noi toţi, pentru omenirea întreagă –, paradoxul este că *în numele credinţei,* închişi în instituţiile religioase, Îl pierd pe Dumnezeu. Acesta este pericolul cu care ne confruntăm şi noi astăzi. În cele din urmă, esenţialul este să rămânem într-o raportare sănătoasă, corectă la adevărul existenţei, adică, să ne raportăm la Dumnezeul adevărat, să avem o percepţie a lumii adevărată, o percepţie asupra propriei noastre fiinţe şi existenţe reală şi adevărată. Altfel, ne pervertim singuri. Chiar şi cei care-L neagă pe Dumnezeu neagă o idee despre Dumnezeu, şi anume ideea pe care o au ei înşişi despre Dumnezeu, care, evident, este o idee greşită. *Nici eu nu cred în Dumnezeul în care nu cred ei. Dumnezeul creştinilor, cel viu.*

Îmi vine în minte acum Părintele Dumitru Stăniloae şi mă bucur să-l citām, pentru că este cel mai mare teolog şi gânditor al nostru, un spirit extraordinar. Părintele Stăniloae poate fi citit de oricine, nu trebuie neapărat să fie

cineva creștin sau ortodox, ca să-l citească cu folos. Avem sinteza sa de teologie dogmatică în trei volume, extraordinară, și multe alte scrieri. Părintele spune așa: postul ne învață că lumea aceasta înconjurătoare, în ansamblul ei și în parte, prin fiecare componentă, lucru sau făptură, *nu este un obiect*. Prin urmare, nu trebuie să ne raportăm la ea ca la un obiect de consum, plăcut, ci fiind *conținutul unei relații* - al relației noastre cu Dumnezeu și al relației dintre oameni întreolaltă. Una este să percepem lumea ca pe un obiect aflat la dispoziția noastră, în proprietate, cultivând această inerție și plăcerile aferente, iar alta este să ne spunem: Stai, lumea nu funcționează ca un bun al meu și pentru mine, ci este *așezată între mine și altcineva*. Părintele Stăniloae intitulează capitolul amintit: „Lumea ca dar al iubirii lui Dumnezeu pentru oameni".

Iată cât de ușor este de observat că nicio componentă a acestei lumi – fâpturile sau orice formă de existență – nu-și are rațiunea de a fi în sine. Acesta este un lucru extraordinar! Nici omul nu-și are rațiunea de a fi în sine, el trimite imediat la o raportare, la o relație. Singur, omul, dacă se închide în sine, moare. Este un demers sinucigaș închiderea în sine. Ei bine, a „consuma" lumea (de la hrană și până la frumusețile generoase) ca pe un *bun de consum* reprezintă un demers sinucigaș, *deci nepostitor*. Fiindcă omul se alimentează pe sine, rupe legătura de viață cu celălalt, precum și legătura de viață cu Bunul Dumnezeu. Ia închipuiți-vă ce respect am avea noi față de lumea aceasta dacă am trata-o ca pe un dar al lui Dumnezeu față de noi, așa cum tratăm un dar *primit* de la cineva.

Ascultându-vă cât de frumos explicați, cât de clar, țin să vă spun și altceva, asemenea discursuri se aud prea puțin. Este o realitate faptul că există generații noi, părți întregi ale societății contemporane care nu mai sunt la curent cu acest fel de a gândi... Atunci, vă întreb, este necesar să reexplicăm? Trebuie făcut ceva, trebuie resetată relația omului contemporan cu actul credinței?

Doamna Marina, îngăduiți-mi să spun un lucru. Am să îndrăznesc să mă exprim așa cum sunt și simt la vârsta aceasta. Și vreau să vă spun că eu sunt dominat de câteva tendințe, între care: a evita, pe cât posibil, identificarea sau urmărirea responsabilităților celorlalți, sau a vinovățiilor, sau a păcatelor celorlalți, și a mă concentra exclusiv, dacă se poate, pe ale mele sau pe ale celor împreună cu care slujim

o anumită responsabilitate. Şi întreb: Dacă lumea aceasta care, într-o anumită epocă, *era biserică toată*, iar azi nu mai este – cine are responsabilitatea acestui lucru?! Dacă s-au pierdut, cum spuneaţi, înţelesurile acestea limpezi ale lucrurilor, cine are responsabilitatea acestui lucru întâi de toate? Nu cei care o slujesc? Eu nu arăt cu degetul către nimeni, ci spre mine însumi. Eu simt că trebuie să recuperăm acest dialog, aşezat mai puţin pe un vocabular şi un instrumentar tehnic care, de multe ori, chiar păcătuieşte. Aş vedea mai curând o perspectivă accesibilă tuturor, care să plece de la datele antropologice, de la datele cosmologice, date care sunt accesibile, să îi invităm pe oameni la experienţă.

Date care fac discursul mai convingător, părinte Coman. Dacă abordăm discuţia pe temeiurile pe care le menţionaţi, interlocutorul va fi mai convins, va înţelege mai bine, aşa cum înţeleg eu acum, azi, mai bine unele lucruri, prin simplul fapt că stau de vorbă cu dumneavoastră, deşi reflectez asupra lor constant.

Îmi vine în minte un lucru, şi am să-l spun. Aşa, cu rânduiala lui Dumnezeu, cu mare bucurie de altfel, mi s-a dat posibilitatea să întâlnesc şi să discut cu oameni străluciţi ai vremurilor noastre – intelectuali de marcă, scriitori şi

aşa mai departe. Şi îmi vine în minte afirmaţia cuiva pe care îl apreciez foarte mult - nu îi spun numele, pentru că priveşte o afirmaţie oarecum discutabilă... Îmi spunea: „Ce fericiţi trebuie să fiţi că aţi moştenit credinţa de la părinţi, v-aţi născut cu ea. Eu mă străduiesc, n-am moştenit-o, mă străduiesc şi nu reuşesc s-o dobândesc." Respectivului domn şi tuturor celorlalţi care, eventual, se află în această situaţie, iată, le sugerăm o cale: *postul.* Nu e deloc întâmplător. Sigur, postul are dimensiunea aceasta umană, antropologică, dar are şi dimensiunea bisericească. Iată-ne postind, acum, în aşteptarea Paştilor. De ce? Pentru că este un popas extraordinar, o întâlnire a noastră cu Bunul Dumnezeu. Ne pregătim, ne subţiem un pic simţurile, ne desprindem din captivitatea acestei lumi, pentru a ne putea elibera înspre *mai mult.* Îmi vine în minte un cuvânt, şi nu-l las să fugă pentru că risc să-l uit, al Sfântului Isaac Sirul, care este foarte simplu, dar absolut genial din punctul meu de vedere şi poate că nu doar al meu. *„Părăsiţi lucrurile mici, ca să le descoperiţi pe cele mari."* Postul are o astfel de funcţie. Sigur că este plăcută mâncarea, sigur că este plăcută gospodăria de dulce, sigur că ne desfătăm, dar ne desfătăm şi fiind împreună cu ceilalţi.

Ce limitate sunt în fond aceste bucurii materiale! Cum spuneați, experiența spune că acest tip de plăceri au o acoperire foarte limitată.

Absolut! Care dintre cei care ne ascultă ar putea să zică: „Domnule, plăcerea mea ultimă este să mănânc bine și să beau bine"? Nimeni.

Sau să călătoresc, sau să am mașină, sau să-mi fac case, sau nu știu ce...

Omul are în sine o *aspirație spre mult mai mult.* Aspirația aceea este tocmai întâlnirea cu celălalt. Ei bine, ca să te întâlnești cu celălalt trebuie să-ți biruiești inerția egocentrică și egoistă - altfel, celălalt devine un „obiect de consum". Nu-l mâncăm în farfurie, dar îl mâncăm în fel și chip, altfel. Dacă noi avem această abordare, care mai este și pătimașă, atunci lucrurile se petrec la un nivel foarte jos. Schimbarea apare când postirea, renunțarea la consum deschid trăirea duhovnicească. Bine, să nu uităm, există creștini care se lipsesc, care postesc toată viața, se privează de aproape tot: pustnici, monahi și așa mai departe; la noi, în marea parte a mânăstirilor nu se mai consumă carne de niciun fel, numai pește uneori; la Sfântul Munte, de asemenea, pustnicii mănâncă o dată în zi. Și mai e ceva - hrana îmbelșugată, plăcută, predispune la alte lucruri. Predispune la risipire, la vorbă multă, prea multă, uneori nu tocmai potrivită; la mișcări exterioare gratuite, care cheltuiesc energie.

Am făcut o experiență, cu mulți ani în urmă, la Sfântul Munte, cu un pustnic român, tânăr. Am stat trei săptămâni în regimul dânsului de viețuire. Mâncam o dată în zi o farfurioară de hrană, un ceiuț dimineața și un pic de cafea seara pentru priveghere. Era deja prea mult, la un moment dat. Dacă vă puteți închipui. Și îl întrebam: Părinte, de ce nu ne e foame? *„Păi, părinte dragă, nu te risipești, nu te consumi, nu vorbești."* Acolo era tăcere desăvârșită... Ei, și îți oferea posibilitatea să te adâncești în contemplarea propriei existențe, să te întrebi: măi, dar de ce exist eu pe lume? Cât am reușit eu să mă deschid celuilalt? Câtă experiență a sensurilor ultime ale vieții am făcut eu? Cât am reușit să iubesc pe cineva „până la capăt" - pe tata, pe mama, pe fiu, pe soție? *Aburii mâncărurilor*, cum spun Părinții, încețoșează mintea și mai ales această disponibilitate pe care o are numai omul, de a contempla, de a se ridica deasupra și de a cuprinde totul – și *marginile*, cum se spune, ca să pătrundă rostul lucrurilor.

Aş vrea, Părinte Coman, să mai notăm ceva. Vedem bine în jurul nostru, chiar în Biserica Ortodoxă şi în comunităţile de creştini ortodocşi – greşit, zic eu, îndrumate – ideea că dacă postim şi nu punem o picătură de lapte în cafea sau nu atingem gura de ceva, gata, suntem în regulă în raportul nostru cu Dumnezeu. Nu-i aşa: postirea înseamnă tot ce spuneţi, şi în primul rând este acest război lăuntric cu toate ispitele, gândurile, răutăţile, pornirile, invidiile, geloziile – cele nevăzute. Deci, postul nevăzut, în opinia mea, este mult mai greu de ţinut, aş spune, decât cel alimentar.

Categoric. Mă întreba cineva, la un moment dat, într-un interviu, despre lăcomia pântecelui, şi i-am spus că trufia minţii e mult mai periculoasă decât lăcomia pântecelui şi că cele două sunt în legătură. Într-adevăr, Părinţii spun, învăţătorii noştri, preoţii, monahii...

... începând cu Mântuitorul Însuşi, Care oferă un fel de metodologie a postirii, apoi Sfântul Apostol Pavel...

...da, postul ochilor, postul privirii, postul vorbirii - tăcerea, de asemenea, este asociată postului. De aceea, cum începe Postul Mare, în Biserica Ortodoxă, la mânăstiri, de

duminică seara, la culcare, până miercuri la prânz nu mai vorbeşte nimeni, nu se mănâncă nimic, se merge doar de la chilie la biserică la slujbă şi înapoi. Masă nu se pune, nici vorbă nu se rosteşte. Deci este un început, aşa, de *şoc*, dacă vreţi. Iată, de multe ori, eu am această patimă a vorbirii, şi ar trebui să fac exerciţiul tăcerii mai mult...

... dar dacă e cu folos vorbirea, este altceva - şi e de folos, părinte.

... nu întotdeauna. Un mare isihast al veacului XX spunea că vorbirea îndelungată, şi când este duhovnicească, este dăunătoare.

Sigur, măsura, myden agan... Părinte profesor, un ultim lucru. La începutul oricărei perioade de post, ştim că avem de respectat o serie de norme în vieţuirea noastră - să fim mai buni, mai milostivi, mai iubitori etc. Aş vrea aici să punem problema unei alte frontiere - anume aceea între vremea ascezei propriu-zise şi timpul de dincolo de perioada respectivă. Ce înseamnă că postul s-a încheiat? Înseamnă oare că, dintr-odată, am scăpat de „îndatoririle" pe care le-am avut, că am bifat un capitol?

Nici vorbă! Cine descoperă împlinirile postului se lipsește cu greu de ele. Asta este foarte important, dar mai întâi trebuie să le gustăm, să le descoperim. Sigur, masa de Paști și masa de Crăciun sunt foarte frumoase și îmbelșugate, dar acel belșug trebuie să fie dominat de motivația zilei – este praznic! Bucuria întâlnirii este mai mare decât bucuria consumării.

Agapa este o ipostază a comuniunii, nu?

Bineînțeles. Se menține, așadar, suportul duhovnicesc sau spiritual pe care l-am învățat în post. Ar trebui, de asemenea, când suntem cu farfuriuța plină, sau platoul plin, să nu ne gândim numai la noi înșine, să ne gândim și la celălalt, care probabil e lipsit, și să spunem uite, pentru cel lipsit, eu voi înjumătăți porția de mâncare. Și atunci punem la temelia demersului nostru o motivație duhovnicească, spirituală - adică respectul, atenția, dragostea pentru celălalt. Să nu mănânc foarte mult pentru că mă îngreunez și mă încețoșez în raportarea mea la Bunul Dumnezeu. Un celebru intelectual al zilelor noastre spunea: *Nu simt pe nimeni la capătul celălalt când fac rugăciunea.* Din cauza aceasta nu

simțim pe nimeni la capătul celălalt când facem rugăciunea, pentru că suntem opaci, iertați-mi cuvântul, din pricina acestei vieți neglijente, necumpătate, neatente. Mulți pierd toată agoniseala postului când vine perioada de dulce, pentru că nu sunt atenți la acest lucru. Sigur, odată cu vârsta în mod special, ne mai înțelepțim, dar ierarhia lucrurilor trebuie cultivată constant. Omul trebuie să fie concentrat asupra celuilalt, asupra Bunului Dumnezeu și mai puțin asupra propriei sale hrăniri sau propriilor plăceri.

Nu am găsit un epilog mai potrivit al dialogului cu părintele profesor Constantin Coman, decât aceste vorbe dintr-o omilie a Sfântului Ioan Gură de Aur: „Să căutăm postul și după plecarea postului. Am lepădat osteneala postului, dar să nu lepădăm dorul postului, să nu îi stingem amintirea. Dacă la masă ne aducem aminte de vremea postului, de vremea aceea de cumințenie și înțelepciune, apoi vom putea îndepărta cu multă ușurință beția, această desfrânată a tuturor; căci dorul după post, mai puternic decât o mână, ne va îndepărta de această rușine. Pentru aceasta, vă rog să avem pururi în minte zilele de post." Amin.

PĂRINȚII BISERICII DESPRE POST

Postul să fie ținut cu hotărâre și cu toată puterea

- Comentarii la un text de Evagrie Monahul -

Pentru o cât mai vie și convingătoare pledoarie pentru post am recurs la mai multe texte ale Părinților și Învățătorilor Bisericii din cele mai vechi timpuri până astăzi, ei înșiși mari nevoitori și postitori.

Am hotărât să încep cu un text vechi, pentru a oferi în rezumat știința și practica Bisericii despre postul din primele veacuri. Textul are forța mărturiei, adică a întemeierii pe experiența proprie a lucrurilor, de aceea este cuvânt cu putere. Are o extraordinară cuprindere a aspectelor esențiale privitoare la post: cum să fie postul, puterea postului, măsura postului, dezlegarea postului etc. A se avea în vedere că a fost scris de un trăitor în veacul al IV-lea, Evagrie Monahul,

rezumând experiența și tradiția Bisericii de până la el și anticipând dinamica vieții ulterioare a Bisericii.

> *Postul să-ți fie cu toată puterea, ca înaintea Domnului. El curățește păcatele și fărădelegile tale; face sufletul cuviincios, sfințește cugetarea, alungă dracii și apropie de Dumnezeu. Iar dacă ai mâncat o dată într-o zi, a doua oară să nu poftești, ca să nu te faci risipitor și să-ți turburi cugetul. În felul acesta poți avea cu ce să împlinești porunca binefacerii și poți să omori patimile trupului. Iar dacă s-ar face întâlnire de frați și ai fi silit să mănânci și a doua, și a treia oară, să nu te temi, nici să te întristezi, ci mai bine bucură-te, mulțumind lui Dumnezeu că, făcându-te supus trebuinței și mâncând de două și de trei ori, ai împlinit legea dragostei și că pe Însuși Dumnezeu Îl vei avea orânduitor al vieții tale. Dacă uneori trupul e bolnav și trebuie să mănânci și de două, de trei și de mai multe ori, să nu fie întristat cugetul tău. Căci ostenelile trupești nu trebuie să fie ținute și în timpuri de boală și de slăbiciune, ci trebuiesc lăsate atunci mai slobod în anumite privințe, ca să se întărească trupul din nou spre aceleași osteneli ale viețuirii. Iar în privința înfrânării de la anumite bucate, nu ne-a oprit dumnezeiescul cuvânt ca să nu mâncăm ceva, ci a zis: „Iată am dat vouă toate, ca pe legumele ierburilor",* (Facere 9, 3) *„mâncați-le nimic cercetând"* (1 Corinteni 10, 27, 27) *și: „Nu cele ce intră în gură spurcă pe om."* (Matei 15, 11). *Deci înfrânarea de la anumite bucate e lucru ce rămâne la alegerea ta, ca o osteneală a sufletului.*[6]

Recapitulăm schematic:

Postul trebuie să fie o acțiune asumată liber și susținută cu toată hotărârea, ca în fața lui Dumnezeu.

Efectele postului: curățirea de păcate, alungarea dracilor, sfințirea sufletului și a cugetului și apropierea de Dumnezeu.

Măsura postului: a se mânca o dată în zi. Astfel oprești risipirea, oprești tulburarea cugetului, împlinești porunca binefacerii și omori patimile trupului.

[6] Evagrie Monahul, *Schiță monahicească, în care se arată cum trebuie să ne nevoim și să ne liniștim,* Filocalia I, Sibiu, 1947, 46-47.

La întâlnirea cu frații, din dragoste pentru ei, poți mânca și de mai multe ori în zi, lucru ce nu trebuie să te întristeze, ci să te bucure, pentru că împlinești legea dragostei.

Când trupul este bolnav sau are slăbiciune, poți mânca de mai multe ori în zi pentru a dobândi puterea necesară nevoințelor, iarăși fără să te întristezi.

Respingerea unor alimente nu este poruncită de Domnul și este îngăduită numai pentru nevoință duhovnicească.

Postul să fie ținut cu hotărâre și cu toată puterea!

Înainte de orice, postul să fie ținut cu hotărâre și cu toată puterea, ca orice lucru care se face înaintea lui Dumnezeu, adică pentru Dumnezeu. Prin urmare, este important ca postul să fie asumat conștient și să i ne dedicăm în întregime, să nu fie un act superficial, marginal, de rutină. Importanța postului, ca și a fiecărui act, este dată de motivația lăuntrică, sufletească și de măsura dăruirii interioare pe care le punem la temelia acelui act și nu de înfăptuirea lui exterioară, vizibilă. De aceea, Părinții spun ca postul să fie făcut cu toată puterea, cu tot sufletul am zice noi, cu toată dăruirea. Ori măsura dăruirii interioare este dată de

măsura iubirii. „Atât iubești, cât dăruiești!" În rugăciunile și slujbele Bisericii se subliniază frecvent ca rugăciunea noastră să fie „din tot sufletul și din tot cugetul". Nu este suficient să rostim o rugăciune, ci rugăciunea trebuie să fie din tot sufletul și din tot cugetul nostru. Putem vedea ce înseamnă acest lucru în relațiile cu semenii. Când primim un dar, când ni se spun cuvinte frumoase, îndată ne întrebăm dacă sunt din suflet sau sunt numai de complezență, sau din interes. Ei bine, există riscul să postim fără să punem suflet și mai ales fără să punem toată puterea sufletului. De aceea îndemnul este să postim cu toată puterea. Este atât de evident, că măsura lucrului este dată nu de cantitatea exterioară a acestuia, ci de investiția lăuntrică, de suflet. Aceasta și în relațiile cu oamenii, și în relația cu Dumnezeu.

Să postim ca înaintea lui Dumnezeu!

Este extrem de important să afierosim sau să dedicăm postul lui Dumnezeu, să postim înainte de orice pentru Dumnezeu. Ce înseamnă pentru Dumnezeu? Evident, nu înseamnă că I-ar folosi lui Dumnezeu în vreun fel postul nostru sau ar avea El nevoie de postul nostru. Ci înseamnă

să postim de dragul lui Dumnezeu, să Îi dăruim Lui jertfa aceasta a postirii. Înseamnă să dedicăm postirea noastră lui Dumnezeu. De altfel, toate posturile au fost rânduite în legătură cu evenimente importante din viața Mântuitorului Hristos. Zilele de post de peste săptămână, miercuri și vineri, sunt spre pomenirea prinderii și a răstignirii Domnului Hristos. Iar posturile mari de peste an sunt dedicate Nașterii Domnului și Învierii Domnului. Prin urmare, postim cu gândul și pentru că Domnul Hristos în zilele acelea a pătimit. Ca să înțelegem mai bine, putem lua drept exemplu relațiile dintre noi, oamenii. Ziua în care a murit mama sau tata va fi o zi de pomenire a lor, în care este necuviincios să petrecem și să ne distrăm.

Când postești pentru tine însuți, zădărnicești postul

Există riscul să dedicăm altcuiva postul? Evident că există, dar se alunecă de la rostul adevărat al postului și se pierd binefacerile lui. Mai mult chiar, există foarte subtile ispite avansate de către potrivnicul lui Dumnezeu și al oamenilor, prin care să pierdem folosul postului. Primul și

cel mai mare risc îl reprezintă ispita postirii pentru tine însuți, pe care de cele mai multe ori nici nu o luăm în seamă. Într-o logică imediată și superficială pare firesc să tragem concluzia că postim pentru noi, să ne fie bine. Ne este bine dacă postim, dar nu postim cu gândul să ne fie bine, pentru că atunci nu ne va fi bine. Putem posti, de exemplu, pentru noi înșine, pentru beneficiul nostru, să fim buni creștini, să ne împlinim datoriile, să slăbim, să fim sănătoși etc. Dacă ne gândim puțin, aici este o contradicție în termeni. Pe de o parte, postul este un sacrificiu de sine, este o jertfă, este un dar de sine. Ei bine, nu poți să-ți faci ție dar tu însuți, nu-ți aduci tu ție însuți sacrificiu sau jertfă. Jertfa este asociată iubirii, dăruirii. Iubirea este darul nostru pentru altcineva. Acest risc este foarte subtil și, cum spuneam, scapă celor mai mulți dintre noi.

Când este ținut pentru lauda oamenilor, postul este zădărnicit

Al doilea risc, la fel de mare, este de a posti pentru a fi văzuți de oameni, pentru imagine, pentru nume bun, pentru laudă. Nu este cazul să insistăm asupra tentației acesteia

pe care o cunoaştem cu toţii din experienţă. Este atât de puternică, încât ajungem să ne construim măşti cu care ne identificăm şi ne pierdem cunoştinţa adevăratului nostru sine. Asupra acestui risc de a posti pentru imagine ne atrage atenţia în termeni foarte categorici Mântuitorul Hristos, când ne spune: *Luaţi aminte ca faptele dreptăţii voastre să nu le faceţi înaintea oamenilor ca să fiţi văzuţi de ei; altfel nu veţi avea plată de la Tatăl vostru Cel din ceruri* (Matei 6, 1). Aplicat la post, acest enunţ principial sună aşa: *Când postiţi, nu fiţi trişti ca făţarnicii; că ei îşi smolesc feţele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă, şi-au luat plata lor. Tu însă, când posteşti, unge capul tău şi faţa ta o spală, ca să nu te arăţi oamenilor că posteşti, ci Tatălui tău Care este în ascuns, şi Tatăl tău, Care vede în ascuns, îţi va răsplăti ţie* (Matei 6, 16-18).

Spune un alt părinte filocalic: *Dacă nu a putut moleşi pe cineva prin belşugul bucatelor, îl slăbănogeşte prin postul pe care îl ţine de dragul laudelor.*[7] Sfântul Ioan Scărarul spune că *postul iubitorului de slavă deşartă este nerăsplătit şi rugăciunea lui neavenită. Căci pe amândouă le lucrează pentru*

[7] Sf. Ioan Casian, *Despre cele opt gânduri ale răutăţii*, Filocalia 1, p. 120

lauda oamenilor. Nevoitorul iubitor de slavă deşartă pierde îndoit: îşi topeşte şi trupul şi nici nu ia vreo răsplată.[8]

Să converteşti postul în dragoste

Soluţia care te fereşte şi riscul valorizării egoiste a postirii, fie în varianta grijii de sine, fie în varianta investirii în imagine, este de a dedica postul lui Dumnezeu. Pentru aceasta trebuie să existe un minim exerciţiu de raportare personală la Dumnezeu. Acest exerciţiu îl facem şi în familie, şi în Biserică.

Trebuie mult exerciţiu şi o profundă analiză de sine pentru a putea să-ţi controlezi conştient motivările lăuntrice ale faptelor tale, în cazul nostru motivările interioare ale postului. Dacă te laşi la voia întâmplării, atunci lucrurile merg spre motivarea egoistă. Toţi aşteptăm rezultate sau consecinţe bune ale postului, roade bune, dar nu ştim de unde să le aşteptăm. Una este să le aşteptăm de la efectele asupra noastră ale postirii, alta este să le aşteptăm de la Dumnezeu, ca Unul căruia Îi dedicăm postul ca gest de dragoste şi de mulţumire. În cele din urmă, omul va trebui

[8] Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, Filocalia 9, p. 270.

să conștientizeze faptul că ceea ce îl împlinește cu adevărat, ceea ce îi face bine cu adevărat și îl face fericit este dragostea lui Dumnezeu și a oamenilor. De aceea trebuie să facă efortul să subsumeze toate faptele sale acestui scop, acestui țel. Omul va fi fericit cu adevărat când va converti tot ceea ce face în dragoste. Și lucrul acesta îi stă la îndemână. Trebuie numai să vrea. Simplu. Să imprimi această determinare și motivare lăuntrică faptelor tale.

Să postim pentru a hrăni pe cel sărac din cele rămase

Găsim acest aspect subliniat la toți Părinții Bisericii. Cităm spre exemplu pe Sfântul Petru Damaschin, care spune:

> *Căci pentru dragoste ascultă de poruncă cel aflător în ascultare; pentru ea se face sărac și rob bogatul și cel slobod, ca să lase, celor ce vor să le aibă, pe ale lui și pe el însuși; și cel ce postește, de asemenea, ca să mănânce alții cele ce le-ar fi mâncat el însuși. Și, simplu grăind, toată lucrarea se face sau pentru dragostea de Dumnezeu, sau pentru dragostea de aproapele.*[9]

Întâlnim frecvent această motivare a postului. În Pateric, un Bătrân spunea: *Este bine a posti și pentru a se hrăni cel sărac.*[10]

Semnul că postul, ca și toate celelalte osteneli sau nevoințe trupești, este făcut cum trebuie este rodul acestora și rodul care recapitulează toate rodirile secundare este dragostea. Prin urmare, vrei să vezi dacă postul tău este făcut cum trebuie, cercetează-te să vezi dacă a crescut dragostea față de semeni și față de Dumnezeu:

> *Dacă nu vedem în noi rodurile dragostei, ale păcii, bucuriei, ale simplității, ale smeritei cugetări, ale blândeței, ale nevinovăției, ale credinței, ale îndelungii-răbdări și cugetul prietenos, răbdăm ostenelile fără de niciun folos. Deci dacă*

[9] Petru Damaschin, *Învățături duhovnicești,* Filocalia 5, p. 242.

[10] *Patericul Mare, Apoftegmele Părinților pustiei. Colecția tematică*, Editura Bizantină, 2016, p. 320.

nu se află în noi roadele dragostei, fără îndoială că e de prisos lucrarea.[11]

Postul ca slujbă adusă lui Dumnezeu

Așadar, postul să fie făcut cu toată puterea ca pentru Dumnezeu, ca înaintea lui Dumnezeu. Acest „ca înaintea lui Dumnezeu" are și sensul curăției, al cugetului curat, adunat din risipirile și din grijile cotidiene lumești. Postul este un fel de slujbă adusă lui Dumnezeu și trebuie ca omul să se pregătească și să se așeze în post, așa cum se pregătește și se așază în slujbele Bisericii sau la rugăciune. Postul nu este un scop în sine, ci un mijloc, o cale. *Postul este o unealtă... Care meșter se laudă cu uneltele lui și nu cu lucrul pe care-l făurește cu ajutorul uneltelor?* spune Diadoh al Foticeei.[12]

Scopul este relația cu Bunul Dumnezeu. Și pentru a da conținut real și consistent acestei relații este nevoie de post.

La toți Părinții se insistă pe distincția clară dintre mijloc și scop, dintre osteneală și rodul ostenelii, precum și

[11] Simeon Metafrastul, *Parafrază la Macarie Egipteanul*, Filocalia 5, pp. 305-306.

[12] *Cuvânt ascetic în 100 de capete*, Filocalia 1, p. 352.

asupra riscului pe care-l presupune confundarea ostenelilor cu rodul sau cu scopul, adică, în cazul nostru, a socoti postul un scop în sine.

> *Deci ostenelile și străduințele să se socotească ceea ce sunt, adică osteneli și străduințe, iar roadele, roade. Dacă însă cineva, din lipsa cunoștinței, va socoti că lucrarea și osteneala sa sunt roduri ale Duhului, să afle că se amăgește și se înșală și fiindcă socotește astfel, se lipsește de roadele cu adevărat mari ale Duhului.*[13]

Postul curățește păcatele și fărădelegile tale!

În continuare, Evagrie Monahul se referă la lucrările postului: *Postul curățește păcatele și fărădelegile tale; face sufletul cuviincios, sfințește cugetarea, alungă dracii și apropie de Dumnezeu.*

Este atât de limpede ce spune aici Evagrie încât parcă nu mai este nevoie de nicio lămurire. Este nevoie de un îndemn insistent: Să luăm aminte, să ne încredem, afirmațiile lui despre lucrările sau efectele postului sunt întemeiate pe propria

[13] Simeon Metafrastul, *Parafrază la Macarie Egipteanul*, Filocalia 5, p. 306

experiență, sunt probate în viața lui și confirmate în egală măsură de întreaga tradiție a Părinților și Învățătorilor Bisericii.

Postul are un rol purificator, vindecător. Păcatele și fărădelegile sunt atentate serioase la sănătatea duhovnicească a omului. Acestea lasă urme adânci și traume puternice în cel care le săvârșește. Postul vindecă aceste traume din sufletul omului și șterge urmele păcatelor din om, din mintea și inima omului, din conștiința sa.

Postul face sufletul cuviincios și sfințește cugetarea

Cele două sunt oarecum asociate și au în vedere efectul curățitor al postului asupra sufletului omului și asupra cugetului acestuia. Omul înmagazinează imagini, gânduri, cuvinte, gesturi, acte necuviincioase, rușinoase care întinează într-o măsură oarecare lumea lui lăuntrică. Acest lucru îl putem mărturisi și noi din propria experiență. Adesea simțim povara acestor lucruri necuviincioase, ascunse în adâncul ființei noastre și al propriei conștiințe, zgura negativă care se așază în timp peste simțirea și gândirea noastră. Ei bine, iată, postul ne poate ajuta să recuperăm o stare de cuviință a sufletului și să ne spălăm cugetul. Sfințirea

cugetului înseamnă curățirea și apoi deschiderea și atingerea cugetului de cele dumnezeiești. Eliberat de întinare, sufletul poate aspira la împărtășirea de cele cerești. Iar această împărtășire îi conferă sfințire.

Postul alungă dracii

În vremurile noastre sună ciudat cuvântul despre alungarea dracilor, tocmai pentru că – după cum ne spun Părinții – aceștia au reușit să convingă pe foarte mulți că nu există. Părinții duhovnicești vorbesc mult despre atacurile care vin din partea demonilor asupra omului și despre nevoia ca omul să ia în serios aceste atacuri și să se pregătească pentru respingerea lor. Îmi amintesc un cuvânt al Părintelui Arsenie de la Techirghiol spus Mitropolitului Antonie. Acesta din urmă îi reproșa Părintelui Arsenie că vorbește prea mult despre demoni. Părintele Arsenie îi replică: „Dacă nu ai simțit niciodată suflarea lor în ceafa ta...!” Multe din cele necugetate ale noastre sunt „inspirate” de imboldurile și insinuările discrete ale demonilor, ale duhurilor rele. Să credem mărturisirii Părinților că postul îndepărtează demoni de la noi.

Postul ne apropie de Dumnezeu

Sunt tineri sau oameni maturi care râvnesc să-L cunoască pe Dumnezeu, să aibă, oarecum, dovezi mai palpabile ale prezenţei Lui. Iată o reţetă, iată o cale de a te apropia de Dumnezeu: postul. Toată panoplia creştinului, în care postul ocupă un loc central, are scopul de a ne apropia de Dumnezeu. Este important să înţelegem acest lucru şi să aşezăm la temelia postirii noastre ca motivare principală dorinţa de a ne apropia de Dumnezeu. Desigur, în legătură cu acest aspect se pot spune multe lucruri. Ne-am putea întreba cum ne apropie postul de Dumnezeu? Păi, ne apropie, mai întâi pentru că ne depărtează la propriu de dulceaţa acestei lumi, de ofranda acestei vieţi, care de cele mai multe ori ne îndepărtează de Dumnezeu. Lumea este frumoasă, ne oferă plăceri, bucurii şi ne capacitează uneori integral, închizându-ne orice comunicare cu ceea ce este dincolo de ea.

Apoi, postul ne apropie de Dumnezeu pentru că ne subţiază mintea şi simţirea şi ne deschide spre perceperea lumii nemateriale, duhovniceşti şi dumnezeieşti. O minte îngroşată de aburii mâncărurilor nu poate pretinde să se ridice la vederi şi la înălţimi greu de înţeles oricum pentru

mintea omenească. La fel şi o simţire împietrită. În fine, postul ne apropie de Dumnezeu şi pentru că şi mai ales atunci când este ţinut pentru Dumnezeu, adică îl dedicăm lui Dumnezeu. În acest caz, postul devine conţinut al relaţiei, prin urmare al mişcării noastre spre Dumnezeu şi al apropierii de El.

Măsura postului. Acrivia şi pogorământul

Urmează un cuvânt despre măsura postului, cât să postim. Desigur, aici recomandarea îi priveşte pe monahi şi chiar mai mult decât atât pe pustnici, dar sunt de împrumutat duhul şi principiul.

> *Iar dacă ai mâncat o dată într-o zi, a doua oară să nu pofteşti, ca să nu te faci risipitor şi să-ţi tulburi cugetul. În felul acesta poţi avea cu ce să împlineşti porunca binefacerii şi poţi să omori patimile trupului.*

Se recomandă, aşadar, să se mănânce o singură dată în zi, cu menţinea „a doua oară să nu pofteşti". Sunt interesante de reţinut motivele invocate. Întâi, să mănânci o dată în

zi pentru a nu te face risipitor, adică pentru a nu consuma mai mult decât este necesar și în felul acesta să-ți tulburi cugetul/conștiința.

Părinții sunt foarte atenți la efectul asupra conștiinței și se luptă din răsputeri pentru a-și păstra cugetul curat. Întâlnim frecvent în rugăciunile Bisericii referirea la cugetul curat sau cuget bun. Într-o rugăciune dinainte de Sfânta Împărtășanie se spune să ne învrednicească Dumnezeu să ne împărtășim „cu cuget bun", adică la întâlnirea cu Dumnezeu să nu avem nimic care să ne mustre conștiința, care să impieteze asupra întâlnirii. Putem înțelege însemnătatea acestui lucru dacă recurgem la experiența relațiilor noastre cu semenii, cu cei apropiați. Dacă atunci când mă întâlnesc cu tata sau cu mama, sau cu soțul, sau cu soția, am ceva pe cuget că le-aș fi greșit, atunci întâlnirea este afectată de această mustrare de cuget. De aceea, în astfel de situații simțim nevoia să ne cerem mai întâi iertare pentru eventualele greșeli. În felul acesta ne curățim cugetul și întâlnirea se desfășoară în deplină comuniune. A avea ceva pe cuget, presupune o separare la nivel lăuntric, sufletesc.

Mâncând o dată în zi, nu faci risipă, pe de o parte, și, pe de cealaltă parte, economia pe care o faci o poți da celor

în nevoi. Postul, așadar, este motivat și de acest lucru. Mâncăm mai puțin, atât cât ne este de trebuință, nu mai mult, pentru ca să dăm celor lipsiți ceea ce am fi consumat noi în plus. Aspectul acesta ne scapă de cele mai multe ori, anume că, mâncând noi mai puțin, putem „împlinim porunca binefacerii", adică ne rămân alimente cu care putem face bine celor ce nu au.

Pogorământul, micșorarea sau dezlegarea postului

Dacă uneori trupul e bolnav și trebuie să mănânci și de două, de trei și de mai multe ori, să nu fie întristat cugetul tău. Căci ostenelile trupești nu trebuie să fie ținute și în timpuri de boală și de slăbiciune, ci trebuesc lăsate atunci mai slobod în anumite privințe, ca să se întărească trupul din nou spre aceleași osteneli ale viețuirii.

Aici este expus foarte clar principiul pogorământului de la post în situații de boală sau de slăbiciune a trupului. Dacă regula este să mănânci o dată în zi, atunci, în situații de boală sau de slăbiciune, poți mânca și de două ori și de

trei ori și chiar de mai multe ori. Este invocat principiul general conform căruia, în timpuri de boală și de slăbiciune, toate ostenelile trupești, în care intră și postul, sunt lăsate mai slobode pentru ca să se întărească trupul și să-și reia după aceea ritmul normal de nevoințe. Acest principiu îl vom găsi la toți Părinții, până în vremurile noastre, și el este în consens cu aplicarea celor două măsuri, a acriviei și a iconomiei/pogorământului. Acrivia înseamnă respectarea cu rigoare și exactitate a rânduielilor, iar pogorământul înseamnă suspendarea pentru un caz anume, din rațiuni de neputință, a rânduielii sau a unor prevederi din aceasta.

Din tradiția și practica noastră creștinească știm că postul se dezleagă pentru bolnav, pentru călător, pentru femeia însărcinată și pentru cea care alăptează etc.

Este important de subliniat faptul că celui care este nevoit să facă pogorământ i se spune să nu fie întristat pentru aceasta, adică să nu-și încarce cugetul cu mustrarea că a încălcat rânduiala de post. Pentru că pogorământul nu este, cum spuneam, încălcarea legii, ci este suspendarea ei pentru un caz anume sau o situație concretă.

Pogorământul este justificat și de faptul că postul nu este un scop în sine, ci este un mijloc, un instrument. Nu

este nicio datorie, ci este mai curând o șansă, un medicament, o terapie. Medicamentul, deși este amar, îl luăm pentru că ne este necesar. Așa cum nu este nimeni lăudat cum că ar avea merite deosebite pentru că ia medicamente, tot așa nu poate fi cineva lăudat că postește. În consecință, nici nu pierde laudele dacă dezleagă sau suspendă postul pentru cauzele amintite aici, adică pentru boală și slăbiciune a trupului.

Este foarte important să nu capitalizăm practica postului în termenii împlinirii unei datorii și a dobândirii de merite.

În al doilea rând, pogorământul este o măsură foarte realistă, care ține seama de firea omului, de putințele și de neputințele lui. Pogorământul este excepția de la regulă sau de la lege și din experiență cunoaștem că tocmai pogorământul confirmă și salvează legea. În spațiul creștin avem exemplul tradiției romano-catolice, unde nu a funcționat și nu funcționează pogorământul. Consecința acestui fapt, în cazul postului, este aceea că s-a ajuns la desființarea posturilor. Îmi amintesc discuția pe care am avut-o cu un preot catolic în timp ce mă aflam la o universitate din Apus pentru o perioadă de timp. Dânsul era intrigat de faptul

că noi, ortodocşii, ne permiteam să facem câte o excepţie de la regulă, în timp ce dânsul, foarte dedicat şi râvnitor, nu-şi îngăduia pogorăminte. A fost situaţia foarte concretă în care Universitatea respectivă organiza o excursie pe lună duminica pentru bursieri. Ortodocşii, între care şi eu, preot fiind, sacrificam mersul la Sfânta Liturghie din duminica respectivă şi mergeam în excursie, în timp ce preotul catolic ne spunea că el nu va putea niciodată să sacrifice Liturghia pentru a merge în excursie. Noi îi spuneam că nu este vorba despre un principiu, ci despre o excepţie, date fiind condiţiile concrete. Argumentul nostru a fost invocarea postului. Uite, părinte, i-am spus, noi ortodocşii, tocmai pentru că acceptăm pogorământul, păstrăm în continuare nemodificate rânduielile de post - toate posturile mari şi postul celor două zile pe săptămână - în timp ce dumneavoastră, tocmai pentru că nu aţi acceptat pogorământul, aţi renunţat încet-încet la rânduielile postului, aţi renunţat de fapt la post. Pot fi date şi alte exemple.

În fine, ultimul lucru, dar cel mai important, scos în evidenţă de această atitudine, este sublinierea suveranităţii omului, anume că legile şi rânduielile sunt pentru om şi nu omul pentru ele. Legile şi rânduielile slujesc omului. În

situaţia în care ele s-ar aplica fără excepţie, atunci omul ar deveni rob al acestora. Tocmai posibilitatea excepţiei de la regulă îi confirmă omului suveranitatea şi libertatea. Să ne amintim excepţiile repetate pe care le face Mântuitorul Hristos de la Lege tocmai pentru a confirma adevărul exprimat de cuvintele Lui că *Omul este Domn/Stăpân şi al Sâmbetei!* (Matei 12, 8) şi că *Sâmbăta a fost făcută pentru om, iar nu omul pentru sâmbătă.* (Marcu 2, 27).

A se avea în vedere totuşi că prin pogorământ nu se micşorează nevoinţele şi ostenelile în general, ci numai pentru un timp, scopul acestora fiind tocmai întoarcerea la ritmul de mai înainte al ostenelilor şi nevoinţelor.

Eliminarea definitivă a unor alimente

> *Iar în privinţa înfrânării de la anumite bucate, nu ne-a oprit dumnezeiescul cuvânt ca să nu mâncăm ceva, ci a zis: „Iată am dat vouă toate, ca pe legumele ierburilor", „mâncaţi-le nimic cercetând" şi: „Nu cele ce intră în gură spurcă pe om"* (Matei 15, 11). *Deci înfrânarea de la anumite bucate e lucru ce rămâne la alegerea ta, ca o osteneală a sufletului.*

Ultimul aspect legat de post este unul foarte actual și se referă la eliminarea definitivă din alimentație a unor alimente, lucru care este la modă în vremurile noastre. În principiu, textul spune că Dumnezeu nu ne-a oprit de la a consuma anumite alimente. Sunt citate trei texte biblice în acest sens care afirmă, mai întâi, că Dumnezeu a dat toate spre mâncare, prin urmare, omul poate mânca din toate fără să cerceteze ceva și, în al doilea rând, ne amintește cuvântul Mântuitorului Hristos care atrage atenția asupra faptului că nu ceea ce intră în gură poate face rău sau poate întina omul, ci ceea ce iese din gură (Matei 15, 11).

Prin urmare, respingerea unor alimente nu este lucru poruncit de Dumnezeu. La alegerea proprie putem elimina anumite mâncăruri sau alimente, dar nu pentru că sunt oprite sau pentru că sunt necurate, ci pentru osteneală sau nevoință asumată de bunăvoie. Mențiunea este foarte limpede și exprimă practica Bisericii din toate timpurile. Biserica s-a confruntat de-a lungul veacurilor cu tendințe de genul acesta. În istorie se cunoaște și o mișcare condamnată de Biserică drept eretică, cea a encratiților, care promovau practici ascetice extremiste ce includeau excluderea cărnii, a vinului și a legăturilor conjugale. Poate cineva să spună că

aceste practici sunt întâlnite aproape la toți monahii creștini. Este adevărat, dar diferă motivația. La ereticii encratiți, respectivele alimente erau excluse deoarece erau socotite necurate, în timp ce la monahi sunt eliminate din rațiuni ce țin de ostenelile și nevoințele duhovnicești.

Regula de aur a postului: Să nu saturi pântecele

- Sfântului Ioan Casian -

Continuăm cu acest text al Sfântului Ioan Casian Romanul, care este un mic tratat despre post, recapitulând învățăturile Părinților de până la el. Să amintim că Sfântul Ioan Casian a trăit în secolele al IV-lea și al V-lea și că a viețuit ani mulți printre monahii de la locurile sfinte, precum și printre monahii Patericului, din pustia Egiptului. A fost și ucenic al Sfântului Ioan Gură de Aur și a viețuit în centrele monahale ale Sfântului Vasile cel Mare. De aceea face recurs pe bună dreptate la Sfinții Părinți.

Sfinții Părinți n-au lăsat un singur canon de postire, nici un singur chip al împărtășirii de bucate, nici aceeași măsură pentru toți. Fiindcă nu toți au aceeași tărie și aceeași vârstă; apoi și din pricina slăbiciunii unora, sau a unei deprinderi mai gingașe a trupului. Însă un lucru au rânduit tuturor: să fugă de îmbuibare și de săturarea pântecelui. Iar postirea de fiecare zi au socotit că este mai folositoare și mai ajutătoare spre curăție, decât cea de trei sau de patru zile, sau decât cea întinsă până la o săptămână. Căci zic: cel ce peste măsură întinde postirea, tot peste măsură se folosește adeseori și de hrană. Din pricina aceasta se întâmplă că uneori, din covârșirea postirii, slăbește trupul și se face mai trândav spre slujbele cele duhovnicești; iar alteori, prin prisosul mâncării, se îngreuiază și face să se nască în suflet nepăsare și moleșire. Au cercat Părinții și aceea că nu tuturor le este potrivită mâncarea verdețurilor sau a legumelor și nici posmagul nu-l pot folosi ca hrană toți. Și au zis Părinții că unul mâncând două litre de pâine e încă flămând, iar altul mâncând o litră, sau șase uncii, se satură. (Uncia este uncia romană: 27 gr. 165 mlgr.). Deci, precum am zis mai-nainte, le-a dat tuturor o singură regulă pentru înfrânare: să nu se amăgească nimeni cu

săturarea pântecelui și să nu se lase furat de plăcerea gâtlejului. Pentru că nu numai deosebirea felurilor ei și mărimea cantității mâncărilor face să se aprinză săgețile curviei. Căci cu orice fel de hrană de se va umplea pântecele, naște sămânța desfrânării; asemenea nu numai aburii vinului fac mintea să se îmbete, ci și săturarea de apă, precum și prisosul a orice fel de hrană o moleșește și o face somnoroasă. Slăbiciunea trupului nu dăunează curăției inimii, când dăm trupului nu ceea ce voiește plăcerea, ci ceea ce cere slăbiciunea. De bucate numai atât să ne slujim, cât să trăim, nu ca să ne facem robi pornirilor poftei. Primirea hranei cu măsură și cu socoteală dă trupului sănătatea, nu îi ia sfințenia. Regula înfrânării și canonul așezat de Părinți, acesta este: Cel ce se împărtășește de vreo hrană să se depărteze de ea până mai are încă poftă și să nu aștepte să se sature.[14]

[14] Sf. Casian Romanul, *Despre cele opt gânduri ale răutății*, Filocalia 1, pp. 97-98.

Hotărâți fiecare măsura postului, dar respectați toți regula de a nu sătura pântecele!

Primul lucru pe care-l menționează are în vedere diversitatea măsurilor și felurilor postului, dar și unirea tuturor într-un principiu singular. Spune Sf. Ioan Casian că Sfinții Părinți n-au lăsat numai un singur canon de postire, nici un singur fel de a mânca și nici aceeași măsură pentru toți, ținând seama că nu toți au aceeași tărie și aceeași vârstă și de faptul că unii au diverse slăbiciuni sau sensibilități. Aici se văd respectul pentru om și prioritatea acordată persoanei umane.

Această înțelegere a postului s-a păstrat până astăzi. În secolul nostru, auzim îndemnul Cuviosului Sofronie:

> *Fiind foarte diferiți unul de altul, hotărâți-vă fiecare măsura postului!*[15]

Au rânduit, însă, privitor la post, un singur lucru pentru toți, fără excepție, și anume: să fugă de îmbuibare și de săturarea pântecelui. Aceasta este esența postului, evitarea îmbuibării și a săturării pântecelui.

[15] Arhimandrit Sofronie, *Din viață și din duh*, Editura Reîntregirea, Alba Iulia, 2014, p. 33.

Revine asupra acestei rânduieli, subliniind că Părinții *le-a dat tuturor o singură regulă pentru înfrânare: să nu se amăgească nimeni cu săturarea pântecelui și să nu se lase furat de plăcerea gâtlejului.* Adaugă aici și *plăcerea gâtlejului*, care se referă la plăcerea gustului. Adică să mănânci anumite alimente pentru plăcerea gustului, pentru că sunt bune la gust și îți oferă o anumită plăcere.

În fine, pentru a treia oară repetă acest principiu universal valabil, în finalul textului, subliniind de data aceasta cum se poate feri omul de îmbuibarea și săturarea pântecelui. *Regula înfrânării și canonul așezat de Părinți, acesta este: Cel ce se împărtășește de vreo hrană să se departeze de ea până mai are încă poftă și să nu aștepte să se sature.* Vrei, deci, să nu te saturi și să nu te îmbuibi, oprește-te de la mâncare cât mai ai încă poftă să mănânci respectiva mâncare și până când nu ești încă sătul.

Am putea spune că aceasta este regula de aur a postului: să nu mănânci până la săturare. Regula aceasta nu are nicio excepție. Sfântul insistă spunând că nici apă nu trebuie să bei până la săturare. Nu numai vinul îmbată mintea dacă bei mult, ci și apa dacă bei până la săturare, precum și orice prisos de mâncare moleșește și adoarme mintea.

Postirea să fie îndreptată spre minte

De observat că și Sfântul Ioan Casian îndreaptă postirea spre minte. Postim pentru a nu se îmbăta mintea de aburii vinului sau de săturarea de apă, sau pentru a nu se moleși de orice prisos de mâncare.

Sfântul Ioan rămâne hotărât asupra acestui aspect și trece în revistă situații concrete în care, se exceptează anumite lucruri, dar singurul care trebuie respectat este a nu sătura pântecele.

În acest sens, recomandă să se mănânce mai curând câte puțin în fiecare zi, decât să nu se mănânce câteva zile la rând sau chiar o săptămână. Deoarece există riscul ca, după mai multe zile de post, să se mănânce prea mult: *„Cel ce peste măsură întinde postirea, tot peste măsură se folosește adeseori și de hrană"*.

De asemenea, se va ține seamă de fiecare om în parte, de puterea și de slăbiciunile lui, și nu se va impune tuturor aceeași măsură a postului. Se va ține seamă, însă, de principiul ca omul să nu-și sature pântecele. Unii pot mânca numai verdețuri și legume sau posmag, alții, însă nu pot mânca. Unul poate mânca două măsuri de pâine și nu se

satură, iar altul mănâncă una și se satură. Evident că cel care respectă regula de aur a postului este primul, deși mănâncă mai mult decât al doilea.

Umplerea pântecelui trebuie evitată, deoarece, indiferent cu ce hrană se umple pântecele, „naște sămânța desfrânării", adică se pierde capacitatea de înfrânare, de autocontrol asupra impulsurilor sau instinctelor firii. Or, rostul postului este de a întreține, cultiva și educa cumpătarea, stăpânirea de sine, adică libertatea față de tine însuți, față de propria-ți fire.

Hrana luată pentru slăbiciune și nu pentru plăcere nu afectează curăția inimii

În aceeași ordine de idei, trebuie ținut seama de faptul că hrana dată trupului când este slăbit, pentru slăbiciunile lui, nu afectează curăția inimii, cu condiția ca, într-adevăr, hrana să fie luată pentru slăbiciune și nu pentru plăcere, când dăm trupului nu ceea ce voiește plăcerea, ci ceea ce cere slăbiciunea. Este de remarcat faptul că Părinții sunt foarte atenți la detalii, detalii pe care noi nu le luăm, de obicei, în seamă. Sau, mai corect, sunt foarte atenți la

motivarea lucrului: același aliment și aceeași măsură, una este să-l mănânci pentru plăcere și alta este să-l mănânci pentru a te întări, pentru a trata o slăbiciune.

Circulă și printre noi astăzi o vorbă: Să mâncăm ca să trăim, nu să trăim ca să mâncăm. O întâlnim la Sfântul Ioan Casian recapitulând cele spuse mai sus: *De bucate numai atât să ne slujim, cât să trăim, nu ca să ne facem robi pornirilor poftei.*

Grija părinților este de a nu ne lăsa robiți propriilor pofte, de a nu ne pierde libertatea de voință, de decizie și de mișcare, devenind robi poftelor.

În fine, concluzia finală, în consens cu toate cele spuse, este că ***primirea hranei cu măsură și cu socoteală dă trupului sănătatea, nu îi ia sfințenia.***

Începutul tuturor lucrurilor bune este postul și începutul tuturor lucrurilor rele este săturarea pântecelui

- Comentarii la un text din Everghetinos -

Pentru că întâiul izvor și maica și rădăcina și temelia tuturor bunătăților (virtuților) este postul și înfrânarea.[16]

Postul este începutul a toată lucrarea bună. La toți Părinții găsim această mărturie, anume că lupta împotriva păcatului sau lupta pentru a te așeza pe o traiectorie existențială sănătoasă când ai constatat că rătăcești sau că nu reușești să pui început bun, să ieși dintr-o stare rea, încep cu postul.

[16] *Cele o sută de capete ale lui Calist și Ignatie*, Filocalia 8, p. 83.

În Everghetinos am găsit un text foarte frumos referitor la acest aspect. Îl redau mai jos în întregime, făcând câteva sublinieri și comentarii.

Textul răspunde chiar la întrebarea: *Cum să încep?* M-am hotărât să mă schimb, să pun capăt viețuirii de până acum de care nu sunt mulțumit. Întrebarea este: Cum să încep? Cu ce să încep? Și răspunsul este: Să începi cu postul și cu privegherea!

În Everghetinos am găsit această întrebare pusă unui Bătrân și răspunsul dat de acesta.

Întrebare:

De unde trebuie să înceapă războiul împotriva păcatului cel care a lepădat de la el toată grija și, așa gătit, a intrat în luptă?

Răspuns:

Temelia a toată virtutea sunt postul și privegherea. Atunci când se săvârșesc cu dreaptă socoteală, acestea sunt împreună-lucrătoare cu omul întru tot binele. Iar începutul tuturor relelor este odihna pântecelui și moleșeala somnului, care aprinde pofta curviei și tâmpește mintea,

arătându-o pururi groasă și întunecată. După cum e firesc ca ochii sănătoși să dorească lumina, tot așa postului săvârșit cu dreaptă socoteală îi urmează dorința rugăciunii; căci atunci când începe cineva să postească, mintea i se ridică înspre dorința vorbirii cu Dumnezeu. Iar trupul care postește și nu se îngreuiază cu îndestularea nu rabdă să doarmă în patul său toată noaptea, ci se scoală cu osârdie la slujba lui Dumnezeu.

Atâta vreme cât pecetea postului se pune pe trupul omului, mintea sa cugetă cu străpungere, inima izvorăște rugăciune, pe chip i se așterne asprimea, gândurile de rușine se îndepărtează de la dânsul și se face vrăjmaș poftelor rele și însoțirilor deșarte. Postul este zidire însemnată spre tot lucrul bun și cel care îl nesocotește zdruncină toate virtuțile; pentru că el este porunca dată dintru început firii noastre spre a fi păzită și de acolo a căzut obârșia făpturii noastre[17].

Așadar, de acolo de unde a fost căderea la început, luptătorii se nevoiesc iarăși, prin

[17] Adam.

păzirea legii înfrânării, să se ridice la frica de Dumnezeu și la împlinirea tuturor poruncilor. Însuși Izbăvitorul neamului nostru de aici a început lupta împotriva diavolului; căci după Botez duhul L-a dus în pustie și a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți. La fel și toți cei care ies [din lume] să-I urmeze sunt datori ca pe această temelie să pună începutul zidirii lor după Dumnezeu. Dacă Cel care a rânduit legea mântuirii postește, cine dintre cei care vor să țină legea nu are trebuință de post? Căci până atunci, [la ieșirea Mântuitorului în pustie], nici neamul omenesc nu cunoștea biruința, nici diavolul nu gustase vreodată înfrângere de la firea noastră; însă cu această armă [a postului] a slăbit dintru început. Iar Domnul nostru, Căpetenia biruinței asupra lui, a pus în acest chip pe creștetul firii noastre prima cunună de izbândă. De atunci potrivnicul se teme de îndată ce vede arma aceasta la vreunul dintre oameni, aducându-și aminte cum a fost înfrânt de Mântuitorul în pustie. Iar puterea

sa se vlăguieşte în faţa armei date de Căpetenia mântuirii noastre. Ea nu numai că-i tare foarte împotriva săgeţilor pe care le slobozeşte vrăjmaşul, dar ne dă şi curaj lăuntric în timpul luptei; şi nu unul oarecare. Căci cu cât trupul trudeşte şi se chinuieşte, în vreme ce oastea dracilor îl împresoară pe om, cu atât inima lui se umple de curaj şi îndrăzneală. De aceea stă în faţa potrivnicilor mai viteaz, luptând cu mai multă bărbăţie şi dârzenie, arzând pururi de râvnă împotriva lor; şi nu încetează, nici nu rabdă să se liniştească, până când nu-i izgoneşte de la el şi nu-i pierde cu totul, cu ajutor de sus şi prin lucrarea celorlalte porunci.

Dar şi râvnitorul Ilie, atunci când se nevoia cu osârdie pentru legea lui Dumnezeu, petrecea şi el întru această lucrare a postului. Căci postul îi aduce aminte de poruncile Duhului celui care se foloseşte cum se cuvine de el şi este mijlocitor între legea cea veche şi harul dat nouă de Hristos. Iar cine îl nesocoteşte este moleşit şi neputincios şi la celelalte nevoinţe; neîngrijindu-se de post, îi dă

vrăjmaşului un semn lămurit despre moleşeala sa sufletească şi este limpede că intră gol în luptă. De aceea, prinzând curaj, duşmanul îl asaltă şi îl biruieşte fără niciun fel de osteneală – de vreme ce e dezgolit şi înfricoşat – iar în scurtă vreme îl omoară; căci toate mădularele lui sunt gata de a primi săgeţile zvârlite de potrivnic, din pricină că nu s-a împrejmuit cu această armă tare a postului, pe care am luat-o de la Stăpânul nostru.[18]

Săturarea pântecelui moleşeşte şi slăbeşte mintea şi judecata omului

Temelia, adică începutul pe care se poate zidi ceva în viaţa omului, o alcătuiesc postul şi privegherea. După cum *„începutul tuturor relelor este odihna (săturarea) pântecelui şi moleşeala somnului"*. Numai acest lucru dacă l-am reţine şi am încerca să-l punem în practică şi să-l verificăm în propria experienţă ar fi suficient. De ce săturarea pântecelui şi moleşeala somnului sunt începutul tuturor relelor?

[18] *Everghetinosul*, vol. 2, Sfânta Mânăstire a Vatopedului, Muntele Athos, 2010, pp. 53-54.

Pentru că acestea aprind și întrețin poftele trupești, pe de o parte, iar de cealaltă parte, pentru că ele slăbesc mintea sau judecata omului, îngroșându-o și întunecându-o. E ușor de înțeles că, fără paza unei minți subțiri, limpezi, luminoase, pătrunzătoare și vigilente, pe de o parte, și, pe de altă parte, aflat sub presiunea sau atacurile patimilor, omul se expune relelor de tot felul, devine victimă ușoară a ispitelor dinlăuntrul sau din afara sa.

Postul este, în fond, un lucru ușor de făcut, pentru că este un act material, până la urmă. Mai grea este hotărârea de a posti. Deci, cel care este nemulțumit de starea sa și vrea să se schimbe, iată începutul: *să postească*.

Postul dă minții putere și inimii dorință de rugăciune

Postul va aduce cu sine interesul și dispoziție spre lucrurile duhovnicești, dispoziție spre cercetare de sine, spre rugăciune, în principal. Te face să întrezărești măcar că există ceva dincolo de viața materială, fizică, trupească. Din experiența proprie, autorul spune clar că *postului săvârșit cu dreaptă socoteală îi urmează dorința rugăciunii,*

că, *atunci când începe cineva să postească, mintea i se ridică înspre dorința vorbirii cu Dumnezeu*, că *trupul care postește și nu se îngreuiază cu îndestularea nu rabdă să doarmă în patul său toată noaptea, ci se scoală cu osârdie la slujba lui Dumnezeu.*

Postul ținut după rânduială își pune pecetea pe trupul omului și atrage după sine schimbări esențiale pe care altfel nu le-ar fi reușit: mintea dobândește putere de pătrundere, inima este predispusă spre rugăciune, chipul dobândește trăsături ferme, reușește să îndepărteze gândurile rușinoase de la sine și din prieten ce era devine dușman al poftelor rele și al însoțirilor neroditoare, zadarnice.

Postul este început pentru orice zidire sau edificare a firii umane deoarece este una din poruncile date dintru început firii umane, când Domnul a spus protopărinților să nu mănânce din toți pomii Raiului.

Cum că postul este începutul tuturor lucrurilor bune, ne învață Mântuitorul Hristos, care își începe lupta Sa împotriva diavolului tot cu postul, după Botez fiind dus în pustie de Duhul și postind patruzeci de zile și patruzeci de nopți. Domnului I-au urmat toți cei care s-au retras din lume în pustie pentru a birui pe cel potrivnic, pentru a

se elibera de limitele propriei firi şi pentru a pune temelie „zidirii lor după Dumnezeu".

Postul ajută la biruirea potrivniciilor firii

Este prima dată, spune textul nostru, când diavolul gustă înfrângerea din partea firii omeneşti prin post şi de acum înainte postul îl va speria şi-l va ţine departe.

În practică, acest lucru se traduce prin aceea că postul ne ajută să biruim potrivniciile de orice fel pe care le întâlnim în firea noastră. Câţi dintre noi nu am făcut experienţa acestor potrivnicii, dorind să facem ceva şi simţind cum se zădărniceşte această voinţă dintr-un motiv sau altul. Postul dezleagă acest duh al potrivniciei, această inerţie negativă care se manifestă prin lenevire, lâncezeală, moleşeală, amânare, rutină.

Nimic până la urmă nu se poate face fără post, fără această stare şi dorinţă de înfrânare, de stăpânire de sine, de autocontrol. Împlinirea poruncilor, adică binele, se face cu determinare liberă şi pentru a ajunge la aceasta omul trebuie să-şi activeze stăpânirea de sine, să se elibereze de sub presiunea firii şi să delibereze liber. Or, postul este starea care activează şi încurajează această stăpânire de sine.

Postul descurajează, pe de o parte, pe diavol, pe vrăjmaşul oamenilor, iar pe de altă parte dă curaj şi bărbăţie omului. Este un principiu universal pronunţat de Părinţii Bisericii, că atunci când trupul slăbeşte, se osteneşte, se nevoieşte, sufletul se întăreşte. Şi aici citim acelaşi lucru: *Căci cu cât trupul trudeşte şi se chinuieşte, în vreme ce oastea dracilor îl împresoară pe om, cu atât inima lui se umple de curaj şi îndrăzneală.*

Postul ne aduce aminte de Dumnezeu

Cel mai important rol al postului este acela că ne deschide spre relaţia cu Dumnezeu, ne eliberează din carapacea vieţuirii autonome, suficientă sieşi, şi ne aduce aminte de Dumnezeu, adică de condiţia firească a omului, aceea de a se raporta la Creatorul său. Mulţi dintre semenii şi contemporanii noştri se întreabă cum să se apropie de Dumnezeu, cum să-L descopere pe Dumnezeu şi cei mai mulţi încearcă să facă acest lucru acumulând cunoştinţe şi argumente despre Dumnezeu. Acest demers se va dovedi zadarnic dacă nu este însoţit de post şi de rugăciune. Postul *îi aduce aminte (omului) de poruncile Duhului.*

Postul este o armă puternică împotriva vrăjmașului. Slăbirea postului aduce moleșeală sufletului, descurajează pe om și dă curaj vrăjmașului, care simte că omul a lăsat armele jos, este descoperit și-l atacă, trimițând săgețile asupra lui.

Foamea (postul) este puterea rugăciunii

Puterea rugăciunii este foamea de bunăvoie de mâncăruri. Iar puterea foamei stă în a nu asculta și a nu vedea nimic din cele lumești, dacă nu e trebuință neapărată. Cel ce nu poartă grijă de acestea nu a întărit zidirea postului; iar pe a rugăciunii a făcut-o să se surpe.[19]

Postul este asociat dintotdeauna și de către toți rugăciunii. Mântuitorul Hristos vorbește și îndeamnă în egală măsură la „post și rugăciune". Dar afirmația din acest text că „foamea este puterea rugăciunii" pare foarte provocatoare și mobilizatoare. Nu orice foame, ci „foame de bună voie". Dorește cineva să aibă putere în rugăciune, iată calea:

[19] Ilie Ecdicul, *Culegere din sentințele înțelepților*, Filocalia 4, p. 293.

foamea de bunăvoie. Este la îndemâna oricui. Ne putem întreba dacă este vorba de înfometare sau este vorba despre a nu mânca pe săturate, așa cum spun Părinții, adică să te scoli de la masă cât încă îți mai este foame, nu te-ai săturat. Evident că și în cazul acesta pot fi mai multe măsuri sau grade de foame. Esențial este să fie de bunăvoie, adică să-ți spui: pentru a-mi întări rugăciunea, mă voi opri din mâncare cât timp îmi mai este foame. Îmi imaginez că există un progres continuu în sensul în care reducerea hranei trebuie să fie continuă, deoarece măsura la care te-ai oprit o dată devine încet-încet suficientă, te satură. Prin urmare, trebuie să te oprești la o măsură mai mică.

Am văzut că postul tocmai în aceasta constă, a nu te sătura, a te opri cât încă îți mai este încă foame. De aceea, iată, foamea este un sinonim al postului și atunci când Ilie Ecdicul spune că foamea este puterea rugăciunii se referă la post în general, înțeles corect, adică nu numai a elimina unele alimente, ci a nu te sătura de indiferent ce mâncare. Nici apă să nu bei pe săturate, pentru că faptul acesta va slăbi mintea și, prin urmare, va moleși rugăciunea.

Textul vorbește despre puterea rugăciunii, care este foamea, dar și despre puterea foamei, care vine de la o

riguroasă păzire de cele lumeşti, adică a nu da atenţie la nimic din cele lumeşti decât atunci când este neapărată trebuinţă. Mă întreb ce o fi înţelegând prin puterea foamei, şi mă gândesc că are în vedere mai curând puterea de a duce cât mai mult starea de foame, care este de fapt o stare de înfrânare, de stăpânire a poftelor şi a nevoilor firii.

Postul este un mijloc, nu un scop în sine, sau Postul nu are în sine laudă

- Sfântul Diadoh al Foticeii, Sfântul Simeon Metafrastul, Cuviosul Petru Damaschin -

Meşterii nu se laudă cu uneltele lor, ci aşteaptă să isprăvească lucrul

Dacă n-a putut moleşi pe cineva prin belşugul bucatelor, îl slăbănogeşte prin postul pe care îl ţine de dragul laudelor. Postul are în sine laudă, dar nu la Dumnezeu. Căci este numai o unealtă, ducând spre cumpătare pe cei ce vreau. Deci cei ce se nevoiesc nu se cade să se fălească cu el, ci să aştepte numai cu credinţă în Dumnezeu sfârşitul după care o doresc. Căci meşterii niciunui meşteşug nu se laudă cu uneltele lor, ca şi când ar fi

rezultatul meşteşugului lor, ci aşteaptă fiecare să isprăvească lucrul de care s'a apucat, ca din el să arate destoinicia meşteşugului lor.[20]

Postul cere din partea omului vigilenţă, trezvie, atenţie, deoarece există riscuri ce pot duce la zădărnicirea ostenelilor. Există o potrivnicie a diavolului, care îl războieşte pe om ori de câte ori se hotărăşte să facă ceva bun. Dar există şi o inerţie negativă, o potrivnicie a firii omului, care exercită presiuni în direcţia zădărnicirii bunelor intenţii şi chiar a faptelor sale bune.

Dacă omul se hotărăşte să postească şi purcede la a posti, văzând că nu a putut să-l ţină în moleşeală şi somnolenţă prin mulţimea bucatelor, potrivnicul trece la planul B, şi anume să-i zădărnicească osteneala postului. Adică, să postească omul, dar să nu ajungă la roadele postului. Şi cea mai la îndemână cale este aceea de a considera postul un scop în sine, adică o faptă bună şi, în consecinţă, de a se lăuda sau a primi laude pentru el.

Potrivnicul, fie că este vrăjmaşul, fie că este potrivnicia propriei firi, îl menţine pe om în starea de moleşeală şi

[20] Diadoch al Foticeii, *Cuvânt ascetic*, Filocalia 1, pp 351-352.

de slăbănogeală, chiar prin intermediul postului, pe care îl ţine de dragul laudelor. „Postul are în sine laudă - spune autorul nostru - dar nu de la Dumnezeu!" De la cine, atunci! Păi, de la oameni şi de la sine însuşi! Socotind postul în sine ca fiind o faptă bună, omul se poate lăuda pe sine sau poate aştepta lauda de la oameni. În situaţia aceasta, şi-a luat plata sa, cum spune Domnul Hristos, şi nu mai ajunge la roadele postului.

Postul este o unealtă

Postul este numai o unealtă, un instrument folosit pentru a realiza ceva, pentru a ajunge undeva. Cu ajutorul acestui instrument omul ajunge la cumpătare, la stăpânire de sine, la limpezirea minţii, la întărirea voinţei şi la conştiinţa libertăţii sale faţă de propria fire. Postind trebuie să fie cu ochii aţintiţi spre aceste obiective. Pentru a ajunge prin post la virtutea sau starea de cumpătare şi de înţelepciune, trebuie ca omul să-şi propună în mod conştient şi voit acest lucru. Postul duce la puterea cumpătării pe cei care vor acest lucru, se spune, deloc întâmplător. Cristalizarea acestei voinţe şi articularea ei conştientă îl ajută pe om să depăşească

potrivnicia firii şi a vrăjmaşului, care îl împing spre amăgirea că postul în sine este capătul şi să urmărească prin post exerciţiul şi realizarea înfrânării, cumpătării, stăpânirii de sine, curăţirii minţii, trezviei, mişcării libere a sinelui.

Postul este o cale. Cine posteşte trebuie să aştepte cu credinţă capătul drumului, destinaţia. Nimeni, în mod firesc, nu se laudă cu drumul în sine, ci cu drumul care duce undeva, cu destinaţia drumului, de fapt. Nimeni nu pleacă la drum pentru a parcurge un drum în sine, ci pentru a ajunge undeva. Când plecăm la drumul postului, aşadar, trebuie să ştim care este destinaţia drumului postului. Destinaţia este un lucru dorit, conştientizat. Aceasta ne determină şi ne susţine nevoinţa drumului. Trebuie să recunoaştem şi să mărturisim că de cele mai multe ori nu ne gândim la acest aspect şi zădărnicim osteneala postului.

Postul adevărat se cunoaşte după roade

Imaginea cu meşterii care nu se laudă cu uneltele lor, ca şi când acestea ar fi rezultatul ostenelilor lor, *ci aşteaptă fiecare să isprăvească lucrul de care s'a apucat, ca din el să arate destoinicia meşteşugului lor.*

Dacă nu împodobesc rugăciunea noastră, smerita cugetare, simplitatea şi bunătatea, rugăciunea aceasta, sau mai bine-zis păruta rugăciune, prea puţin ne poate folosi. Şi nu spunem aceasta numai despre rugăciune, ci şi despre orice osteneală şi strădanie, a fecioriei, a postului, a privegherii, a cântării, a slujirii şi a oricărei lucrări săvârşite de dragul virtuţii. Dacă nu vedem în noi rodurile dragostei, ale păcii, bucuriei, simplităţii, smeritei cugetări, blândeţii, nevinovăţiei, credinţei, îndelungii-răbdări şi cugetul prietenos, răbdăm ostenelile fără de niciun folos. Căci ostenelile primim să le răbdăm pentru folosul rodurilor. Deci, dacă nu se află în noi rodurile dragostei, fără îndoială că e de prisos lucrarea.[21]

Găsim aici dezvoltat un principiu biblic esenţial, anume că orice lucrarea se evaluează în funcţie de roade, de rezultate, cum am spune. *După roadele lor îi veţi cunoaşte* (Matei 7, 16). Prin urmare, nu trebuie nimeni să se laude

[21] Simeon Metafrastul, *Parafrază la Macarie Egipteanul,* Filocalia 5, pp.305-306.

cu postul sau cu orice lucrare, fie ea și duhovnicească, ci să cerceteze dacă lucrarea sa are roade. Iar roadele postului, ca și ale oricărei nevoințe, dacă sunt, se văd în cel ce se nevoiește. Ele sunt enumerate aici de Simeon Metafrastul: *rodurile dragostei, ale păcii, bucuriei, simplității, smeritei cugetări, blândeții, nevinovăției, credinței, îndelungii-răbdări și cugetul prietenos.* Sfântul Apostol Pavel ne spune că lucrarea este a noastră, iar rodirea este a lui Dumnezeu: *Eu am sădit, Apollo a udat, dar Dumnezeu a făcut să crească. Astfel nici cel ce sădește nu e ceva, nici cel ce udă, ci numai Dumnezeu care face să crească* (1 Cor. 3, 6-7). Dar Dumnezeu face să rodească lucrarea omului atunci când aceasta este așezată pe temeiul sănătos al iubirii dintre oameni și dintre oameni și Dumnezeu.

Să luăm aminte, așadar! Să nu ne grăbim a ne mulțumi și a ne lăuda cu postul sau cu altă lucrare duhovnicească până când nu vedem limpede roadele acestora în noi înșine. Există foarte răspândită această tendință printre noi. Și tendința aceasta pornește de la perceperea lucrării – a postului, în cazul nostru – ca o datorie de împlinit, ca o obligație.

Ostenelile să se socotească ceea ce sunt, adică osteneli, iar roadele, roade

Dacă vedem postul ca pe o datorie creștinească, cum îi spunem, după împlinirea lui, vom socoti că ne-am împlinit datoria și așteptăm plata. La fel și în situația în care postim pentru a fi văzuți de oameni. Simeon Matafrastul insistă pe distincția între osteneli și roade și să se evite confuzia între acestea, deoarece, cel care confundă ostenelile cu roadele rămâne cu ostenelile și nu mai dobândește roadele. Viața însăși ne învață că ostenelile nu trebuie confundate cu roadele. Aproape în orice domeniu, după ce depunem ostenelile de rigoare, așteptăm să vină roadele. Deci, ostenelile sunt legate de roade, dar nu sunt același lucru.

> *Deci ostenelile și străduințele să se socotească ceea ce sunt, adică osteneli și străduințe, iar roadele, roade. Dacă însă cineva, din lipsa cunoștinței, va socoti că lucrarea și osteneala sa sunt roduri ale Duhului, să afle că se amăgește și se înșală și fiindcă socotește astfel, se lipsește de roadele cu adevărat mari ale Duhului.*[22]

[22] Simeon Metafrastul, *Parafrază la Macarie Egipteanul*, Filocalia 5, p. 306.

Sunt roade bune și roade rele care sunt lucrate de anumite fapte. Simeon Metafrastul ne dă o listă cuprinzătoare de roade bune și de faptele care produc aceste roade, precum și o listă cu roade rele și faptele care produc aceste roade rele.

Cei ce vor să asculte de cuvântul lui Dumnezeu și produc rod bun sunt însoțiți de aceste semne: suspinul, tânguirea, tristețea, liniștirea, plecarea capului, rugăciunea, tăcerea, stăruința, plânsul, durerea, osteneala inimii pentru evlavie. Iar faptele lor sunt: priveghereea, postul, înfrânarea, blândețea, îndelunga-răbdare, rugăciunea neîncetată, meditarea Dumnezeieștilor Scripturi, credința, smerenia, iubirea de frați, supunerea, osteneala, greaua-pătimire, dragostea, bunătatea, cuviința și toată lumina care este Domnul. Iar semnele celor ce nu dau rodul vieții sunt acestea: trândăvia, semeția, privirea împrejur, neatenția, cârtirea, tulburarea minții. Iar faptele: săturarea pântecelui, mânia, iuțimea, bârfirea, mândria, vorbirea fără rost, necredința, nestatornicia, uitarea, neorânduiala, câștigurile urâte, iubirea de argint, cearta, disprețul, flecăreala, râsul fără rost, bunul plac și tot întunericul care este satana.[23]

Postul se face sau pentru dragostea lui Dumnezeu, sau pentru dragostea de aproapele

Căci pentru dragoste ascultă de poruncă cel aflător în ascultare; pentru ea se face sărac și rob bogatul și cel slobod, ca să lase celor ce vor să le aibă pe ale lui și pe el însuși; și cel ce postește, de asemenea, ca să mănânce alții cele ce le-ar fi mâncat el însuși. Și, simplu grăind, toată lucrarea se face sau pentru dragostea de Dumnezeu, sau pentru dragostea de aproapele.[24]

Rațiunea ultimă a tuturor lucrurilor sau făptuirilor sau atitudinilor omului este iubirea de Dumnezeu și de semeni. Ce simplu și limpede spune Cuviosul Petru Damaschin:

[23] Simeon Metafrastul, *Parafrază la Macarie Egipteanul*, Filocalia 5, p. 313.

[24] Petru Damaschin, *Învățături duhovnicești*, Filocalia 5, p. 242.

Toată lucrarea se face sau pentru dragostea de Dumnezeu, sau pentru dragostea de aproapele. Ce bine ar fi să reținem aceste chei universale și atotcuprinzătoare pentru a ne putea verifica sau pentru a ne întemeia sănătos faptele noastre. Aceasta este o lege duhovnicească fundamentală, verificabilă de către fiecare om. Dacă nevoințele mele nu sunt motivate și susținute de dragostea de Dumnezeu sau de aproapele, atunci ele nu sunt sănătos întemeiate și nu vor produce roade, ci, dimpotrivă, vor produce pagube. Să luăm aminte la acest lucru: este foarte importantă motivarea faptei. Nu fapta în sine – în cazul nostru postul – ci motivarea, suportul și finalitatea faptei, fac să rodească aceasta.

Nu avem în minte acest argument în sprijinul postului: ... *cel ce postește, de asemenea, postește ca să mănânce alții cele ce le-ar fi mâncat el însuși.* E atât de frumos și de adevărat. Provocându-te cu un astfel de argument spre postire, vei putea duce greu constatarea că, mâncând tu mai mult sau chiar prea mult, unii din semenii tăi rămân fără de mâncare. Sau te-ar putea mângâia gândul că, făcând economie prin postul tău, oferi prisosul tău de mâncare unora dintre oamenii care sunt lipsiți.

Cuviosul Sofronie de la Essex, sfânt al zilelor noastre, punctează pe un ton categoric adevărul conform căruia numai când dragostea este prezentă, toate nevoințele omului, între care și postul, rodesc.

> *Acolo unde dragoste nu este, lacrimi nu vor fi, chiar dacă nevoința va lua forme extreme: meditații stăruitoare, posturi îndelungate, condiții aspre de viețuire în îndepărtare de restul lumii. Astfel de pilde nu puține aflăm și în Occidentul Creștin, și în Orientul necreștin.*[25]

[25] Arhimandrit Sofronie, *Vom vedea pe Dumnezeu precum este,* Editura Sofia, București, 2005, p. 72.

Să se ferească cu putere şi de prisosiri, şi de lipsuri

- Cuviosul Petru.Damaschin -

Evitarea exceselor. Calea de mijloc

Părinţii Bisericii recomandă evitarea exceselor în general, prin urmare, şi în problema postului. Începând cu Părinţii Patericului şi până la Părinţii veacului al XX-lea întâlnim această recomandare. În Pateric, Părinţii sfătuiesc pe începători să mănânce câte puţin în fiecare zi, să pună accentul pe înfrânare, pe a nu mânca până la săturare, indiferent ce mănâncă.

Cuviosul Petru Damaschin îndeamnă pe monahi şi pe creştini:

„Să se ferească cu putere de prisosiri şi lipsuri, amândouă pricinuind plăcerea, şi să nu-şi întunece mintea nici cu mulţimea mâncărurilor, nici cu întâlnirile, nici să şi-o facă oarbă prin împrăştieri. De asemenea, să nu-şi tulbure cugetarea cu postul prelungit şi cu privegherea."[26]

Dacă mâncarea peste măsură sau orice lucru făcut peste măsură ne aşteptăm să fie vătămător, deoarece, iată mulţimea mâncărurilor întunecă mintea, nu ne aşteptăm ca postul prelungit să aibă efecte vătămătoare. Cuviosul Petru Damaschin vorbeşte deci despre tulburarea cugetării ca efect al postului prelungit, înţelegând prin aceasta riscul pierii de sine, al slavei deşarte, al trufiei, al judecăţii celorlalţi etc., dar şi slăbirea puterilor fireşti ale trupului sub limita de funcţionare a trupului şi a minţii.

Acelaşi Părinte explică cu claritate ce înţelege prin echilibrul sau măsura în post, având în vedere pe monahi şi, poate mai mult decât atât, pe pustnici, pe monahii anahoreţi. Principiile sunt, desigur, universal valabile:

„A doua este postul cu măsură, sau a mânca o dată pe zi şi a nu se sătura. Mâncarea să fie de un singur fel, din bucate modeste, care se găsesc fără bătaie de cap şi pe care nu le pofteşte sufletul,

[26] Petru Damaschin, *Învăţături duhovniceşti*, Filocalia 5, p. 46.

decât dacă nu este altceva. Aceasta, pentru ca omul să biruiască lăcomia pântecelui, nesăturarea și pofta și să rămână neîmprăștiat; totodată, ca să nu respingă vreun fel, lepădând în chip rău cele ce au fost făcute de Dumnezeu bune foarte, nici să înghită toate deodată, fără înfrânare și cu voluptate, ci mâncând în fiecare zi câte un singur fel de mâncare, să se folosească de toate spre slava lui Dumnezeu, neoprindu-se de la nimic, cum fac blestemații de eretici, ca de ceva rău. Iar vinul, după vreme, căci la bătrânețe, la neputință și la frig e foarte folositor. Dar și atunci puțin. Iar la tinerețe, la căldură și la vreme de sănătate, e mai bună apa, dar și aceasta cât se poate de puțină. Căci setea e mai bună decât toate faptele trupești."[27]

A nu se sătura

Așadar, accentul cade pe „a nu se sătura". Și aceasta pentru a nu fi stăpânit, pentru a-și păstra libertatea voinței și a nu deveni rob pântecelui. A te sătura echivalează cu

[27] Petru Damaschin, *Învățături duhovnicești*, Filocalia 5, p.48.

a da pântecelui cât vrea el. A nu te sătura înseamnă a da pântecelui cât vrei tu. În primul caz se face voia pântecelui, în al doilea se face voia ta. În primul caz, pântecele devine stăpânul omului, în al doilea caz, omul devine stăpânul pântecelui. Aspectul acesta nu numai că este important, ci este esențial. Exercițiul constant al stăpânirii pântecelui întărește stăpânirea de sine a omului.

Mâncarea să fie de un singur fel

Mai reținem: mâncarea să fie de un singur fel, bucate modeste, care se găsesc ușor și mai ales pe care nu le poftește sufletul, decât în situația în care nu are altceva. Scopul este clar: să biruiască și să stăpânească lăcomia pântecelui, care nestăpânită poate face mult rău omului, până la a-l face rob și a-i subordona mintea și voința; să biruiască și să stăpânească pofta și nesațul și, nu mai puțin important, să evite împrăștierea. Despre ce împrăștiere a minții poate fi vorba? Păi, simplu, a merge mintea de la o mâncare la alta și a prelucra informațiile, a spune că una este mai bună decât alta etc. Oprindu-te la o singură mâncare, mintea nu este provocată la aceste risipiri, la peregrinări gratuite și

neroditoare, dar păguboase pentru că sunt cheltuitoare de energie și mai ales încurajează și cultivă nepăsarea, nepurtarea de grijă, neatenția, indisciplina, neconcentrarea. Toate acestea slăbesc voința omului. Poate că nouă, celor din lume și mai puțin atenți la detalii și nuanțe, nu ne spune foarte multe subiectul risipirii și, mai ales, legat de diversitatea felurilor de mâncare. Dar celor care urmăresc cu atenție mecanismele vieții duhovnicești, ale vieții lăuntrice, subiectul li se pare foarte important.

A nu se evita niciun fel de mâncare

Încă un argument surprinzător, adus în discuție cu privire la consumarea unui singur fel de mâncare, este acela de a consuma, pe rând, toate alimentele, fără să excludem ceva din cele create de Dumnezeu bune foarte. Este foarte probabil că în epoca sa Cuviosul Petru Damaschin să se fi confruntat cu existența ereticilor – cum o și mărturisește – care opreau de la anumite mâncăruri, socotindu-le rele, necurate. Așadar, să mâncăm în fiecare zi un singur fel și de fiecare dată un alt fel de mâncare, ajungem să ne folosim de toate spre slava lui Dumnezeu, „neoprindu-ne de la nimic,

cum fac blestemații de eretici, ca de ceva rău." Subiectul este foarte actual, pentru că și astăzi sunt tendințe foarte puternice, unele chiar în rândurile credincioșilor care promovează abținerea de la anumite mâncăruri pentru că ar fi rele și neîngăduite.

În contextul discuției despre măsură, dar și despre evitarea unor mâncăruri, Cuviosul Petru Damaschin vorbește și despre consumarea vinului. Vinul poate fi consumat în funcție de situație, „după vreme", căci la bătrânețe, la neputință și la frig e foarte folositor, cu mențiunea ca, în oricare dintre situații, să se bea puțin. Tinerilor, precum și la vreme de căldură și de sănătate, se recomandă apa. În aceste situații este mai bună apa. Argumentul nu este cel al interdicției dinspre o anume instituție sau lege, sau convenție, sau canoane, ci cel care are în vedere buna funcționare a vieții. În anumite situații, vinul face bine, este folositor, totdeauna câte puțin. În alte situații apa este mai bună, și aceasta câte puțină. Nu ne-am fi așteptat ca să se pună limită și la apă. Ei bine, limita este pusă tot din punct de vedere al stăpânirii de sine, pentru a evita săturarea, în care caz pântecele a dictat și să se bea, și cât să se bea. Atunci când bei cât se poate de puțină, voința ta este cea care hotărăște și stăpânește. Este

motivul pentru care setea, adică răbdarea setei, a nu bea apă pe săturate, este „mai bună decât toate faptele trupești", adică decât toate nevoințele.

Sfântul Maxim Mărturisitorul atrage atenția în aceiași termeni asupra efectelor negative venite atât dinspre nevoințe cu lipsuri, cât și dinspre excese, între care enumeră și postul prelungit. Primele, adică lipsa nevoințelor, întunecă mintea, iar excesele tulbură mintea:

> *Dă trupului tău lucrarea după putere și toată nevoința ta întoarce-o spre minte. Căci cel ce lucrează trupește, zice, uneori e biruit de lăcomia pântecelui, de somnul mult, de împrăștiere și de vorbărie și prin acestea își întunecă mintea. Iar alteori își tulbură înțelegerea prin postul prelungit, prin privegheri și prin osteneli peste măsură. Dar cel ce are grijă de minte contemplă, se roagă, cunoaște pe Dumnezeu și poate dobândi toată virtutea.*[28]

[28] Sf. Maxim Mărturisitorul, *A patra sută a capetelor despre dragoste*, cap. 63-65. *Filocalia* 2, p. 109.

Postul supune trupul sufletului omul lăuntric și omul exterior

- Comentarii la texte ale mai multor părinți niptici -

> *Aceasta pentru ca prin postul și priveghe-rea cu măsură trupul să se facă supus sufletului, sănătos și gata spre tot lucrul bun, iar sufletul să capete bărbăție și luminare, ca să vadă și să facă cele cuvenite.*[29]

Rostul postului este, așadar, să supună trupul sufletului, adică omul să-și stăpânească trupul și cele trupești. Se spune despre trup că este o bună slugă, dar este un rău stăpân. Și aceasta deoarece el este făcut să funcționeze ca atare. Trupul este „omul exterior", cum îl numesc Părinții, iar sufletul, generic vorbind, este „omul interior", lumea noastră lăuntrică.

[29] Petru Damaschin, *Învățături duhovnicești*, Filocalia 5, p.49.

Cele exterioare nu sunt eu – spune un mare teolog al Bisericii, Sfântul Grigorie de Nyssa – ci sunt ale mele. Căci mâna nu sunt eu, ci eu sunt partea rațională a sufletului. Trupul este organ al omului, organ al sufletului. Omul, de fapt, este sufletul însuși... Sufletul este.omul lăuntric... Eu sunt omul lăuntric. Cel din afară și trupesc este al meu, dar nu sunt eu.[30]

Este pentru oricine limpede că dinlăuntru vin comanda, decizia, inițiativa, gândul, temeiul manifestării noastre exterioare. Eu mă pot ridica deasupra chipului meu trupesc, mă pot recapitula pe mine însumi. Îmi vine în minte, ca un laitmotiv, spusa unui filosof contemporan: „Eu gândesc, nu creierul." Eu gândesc cu creierul. Atunci creierul nu sunt eu, ci este al meu, cum spunea Sfântul Grigorie de Nyssa.

Postul, eliberarea de sub presiunea firii

Problema la care mă ajută postul este ca eu să fiu liber să gândesc. Întâi de toate, să fiu liber să pot gândi, apoi să fiu liber să gândesc corect, în adevăr. Pentru aceasta trebuie

[30] Sf. Grigorie de Nyssa, *De creatione hominis sermo primus*, p. 13, rândul 8.

să mă ridic deasupra tuturor „componentelor" mele, să-mi activez funcția de stăpân al pântecelui, de stăpân al trupului și să fac cu el ceea ce mă edifică, nu ceea ce mă demolează. Postul ne ajută să ne eliberăm de presiunea firii. Firea noastră funcționează la „ordinele" unor instincte și impulsuri vitale, care fac să funcționeze întreg mecanismul psihosomatic, care este omul. Dar deasupra acestor instincte sunt eu. La necuvântătoare, instinctele reglează și asigură viața în mod absolut. La om, peste instincte este voia liberă a omului, care îi conferă statutul de ființă liberă, de om.

Progresul omului constă tocmai în creșterea măsurii de stăpânire asupra sinelui, de autocontrol cum spunem. De aceea, prin post, sufletul - adică omul lăuntric, adică eu - capătă „bărbăție și luminare, ca să vadă și să facă cele cuvenite". Bărbăția este o virtute complexă, care cuprinde curaj, stăpânire de sine și fermitate în hotărâre. Iar luminarea înseamnă vedere clară, ieșirea din confuzie, ieșirea din ceață. Așadar, sufletul, omul lăuntric, eu trebuie să dobândesc curaj, stăpânire de sine, fermitate și luminare pentru a fi în măsură mai întâi să văd, să înțeleg și apoi să făptuiesc cele ce se cuvine, adică cele care mă edifică și pe mine, și pe ceilalți, nu cele care mă demolează.

Postul și curățirea trupului

Că postul curățește trupul este ușor de înțeles de către oricine. În post ne hrănim, de obicei, cu alimente ușoare. Eliminând carnea, laptele și ouăle, produsele de origine animală, oferim posibilitatea trupului să se purifice într-un fel. Această curățire a trupului trebuie asociată, cum ne spune textul de mai jos, cu lacrimile care subțiază grosimea inimii, cu rugăciunile și meditațiile care dau strălucire minții și, în cele din urmă, cu lepădarea de propriile voiri care desfac sufletele de împătimirea trupească și le dăruiesc în întregime Duhului.

...își curățesc trupul prin posturi și privegheri; își subțiază grosimea inimii prin lacrimi, își omoară mădularele prin neplăcute pătimiri; și își umplu mintea de lumină prin rugăciune și meditație, și o fac strălucitoare; iar prin lepădarea voilor lor, își desfac sufletele de împătimirea trupească și se fac întregi numai ai Duhului.[31]

Însoțit de o atitudine lăuntrică potrivită, postul nu numai că va curăța trupul, dar îl va și vindeca de multe boli.

[31] Nichita Stithatul, *Cele 300 de Capete,* Filocalia 6, p. 258.

Cum să nu ne înfricoșăm de Marele Post? La începutul șederii mele la Muntele Athos, Marele Post era pentru mine un mare praznic: pregătirea de a primi descoperirea învierii noastre. De vom întâmpina această înfrânare de la mâncare cu o rugăciune insuflată, nu numai trupul o va răbda ușor, dar și multe boli se vor tămădui.[32]

Toată lucrarea trupească se face pentru a curăți mintea

Toată lucrarea trupească, adică postul, privegherea, psalmodierea și citirea, liniștirea și celelalte, se face pentru a se curăți mintea. Iar mintea fără plâns nu se poate curăți, ca să se unească cu Dumnezeu în rugăciunea curată, care o răpește din toate înțelesurile și o face fără chip și fără formă.[33]

[32] Arhimandrit Sofronie, *Din viață și din duh,* p. 33.

[33] Petru Damaschin, *Învățături duhovnicești,* Filocalia 5, p.84.

La Părinții Bisericii, în general, și la Părinții niptici/filocalici, în special, *mintea* ocupă un loc central. Dar mintea se confundă sau mai bine zis nu se epuizează în funcția gândirii și a judecății, ci este mult mai mult decât atât, așa cum spune și Cuviosul Damaschin în textul de mai sus și cum spun toți Părinții Bisericii. Mintea este locul în care omul se unește cu Dumnezeu. Mintea este locul unde omul se unește cu semenii săi și cu făptura. Nu este aici locul să dezvoltăm prea mult subiectul, dar vom spune că mintea este puterea sau energia cugetătoare care nu este prezentă numai în creier, ci în tot omul lăuntric. Puterea cugetătoare este duh, nu este biologie, materie și umple tot vasul lăuntric al omului. Părinții vorbesc despre unirea minții cu inima, înțelegând prin aceasta că puterea cugetătoare sau gânditoare, sau contemplativă se unește cu puterea sau energia simțitoare și se ajunge la o „simțire înțelegătoare", sau la o „înțelegere simțitoare". La omul căzut, cele două funcționează separat. În fine ne oprim aici, semnalând faptul că teologia contemporană, atât la nivelul antropologiei teologice, cât și la nivelul spiritualității sau al moralei creștine, ignoră complet mintea, în timp ce la Părinții Bisericii, cum am spus, mintea este locul unde se unește omul cu Dumnezeu.

De aceea, efectul postului și, în general, al tuturor nevoințelor creștine asupra minții este esențial. Cu alte cuvinte, postul și nevoința în ansamblul ei au în vedere eliberarea și curățirea minții, pentru ca omul să poată funcționa conform condiției sale, adică să beneficieze de darul libertății de judecată și de decizie.

Curățirea minții pentru a vedea înțelesurile lucrurilor

Cuviosul Petru Damaschin o spune cu hotărâre, limpede: *Toată lucrarea trupească, adică postul, privegherea, psalmodierea și citirea, liniștirea și celelalte, se face pentru a se curăți mintea.* Mintea este organul vederii în duh, este ochiul minții și al inimii. Dacă mintea este obturată, ocupată, blocată în cele trupești și lumești și trecătoare, nu-și poate activa funcția ei principală, adică vederea lumii și a realităților duhovnicești, nu-și poate activa vederea duhovnicească, pentru a vedea rațiunile nemateriale ale lucrurilor. Primul scop al tuturor nevoințelor, primul obiectiv al omului, așadar, este curățirea minții și – să luăm aminte – toată lucrarea sau nevoința trupească, adică postul, privegherea,

rugăciunea și cântarea, lectura, liniștirea (isihia) și celelalte se fac pentru curățirea minții.

Mintea fără plâns nu se poate curăți

Nu sunt suficiente nevoințele trupești, ne spune Cuviosul Petru, ci este nevoie, în plus, de plâns, pentru că „mintea fără plâns nu se poate curăți, ca să se unească cu Dumnezeu în rugăciunea curată, care o răpește din toate înțelesurile și o face fără chip și fără formă." Plânsul este forma deplină, ultimă a pocăinței, și el încununează lucrarea trupească, ducând la curățirea desăvârșită a minții, iar această curățire oferă mintea spre unirea cu Dumnezeu în rugăciune. În rugăciunea curată, singura în măsură să adune mintea din toate înțelesurile și de a o face fără chip și fără formă, stare în care Îl poate primi pe Dumnezeu cel adevărat. Altfel, rămasă în înțelesuri cu chip și formă, mintea nu-L poate primi, deoarece locul unde ar veni Dumnezeu cel viu este ocupat cu înțelesuri despre Dumnezeu sau cu închipuiri despre El.

Postul cu lipsuri întunecă mintea, iar postul peste măsură tulbură mintea

Sfântul Maxim Mărturisitorul ne îndeamnă ca „toată nevoința" noastră să fie îndreptată spre minte. Să fim atenți că lucrarea sau nevoința trupească, dacă are lipsuri, întunecă mintea, iar dacă este făcută peste măsură, tulbură înțelegerea minții. Grija, așadar, să fie acordată minții!

Dă trupului tău lucrarea după putere și toată nevoința ta întoarce-o spre minte. Căci cel ce lucrează trupește, zice, uneori e biruit de lăcomia pântecelui, de somnul mult, de împrăștiere și de vorbărie și prin acestea își întunecă mintea. Iar alteori își tulbură înțelegerea prin postul prelungit, prin privegheri și prin osteneli peste măsură. Dar cel ce are grijă de minte, contemplă, se roagă, cunoaște pe Dumnezeu și poate dobândi toată virtutea.[34]

Cum adică, „toată nevoința ta întoarce-o spre minte"? Adică, să ai în vedere mintea când săvârșești lucrarea.

[34] Sf. Maxim Mărturisitorul, *A patra sută a capetelor despre dragoste*, cap. 63-65. *Filocalia* 2, p. 109.

Textul explică mai departe. Iată cum să ai în vedere mintea în problema postului. Dacă te lași stăpânit de lăcomia pântecelui și de somn, și de împrăștiere sau risipire, sau de multa vorbire, află că toate acestea îți întunecă mintea. Prin urmare, fugi de ele sau alungă-le de la tine pentru a-ți păstra mintea luminoasă. La fel, să ai în vedere mintea și atunci când postești sau te ostenești peste măsură, deoarece postul și ostenelile peste măsură întunecă mintea.

Acest aspect îl regăsim subliniat și la Părinții de astăzi. Cuviosul Sofronie spune și el că postul trebuie să fie cu atât mai aspru cu cât este însoțit mai puțin de lupta duhovnicească a minții:

Postul, adesea înțeles ca o dietă exterioară, devine cu atât mai aspru cu cât omul mai puțin își dă mintea luptei duhovnicești. Dar, bineînțeles, postul înseamnă oricum neapărata înfrânare de la tot ce nu se potrivește cu duhul poruncilor. „Cu post și cu rugăciune!", însă postul și rugăciunea se înmulțesc în formele lor exterioare dacă dăm prea puțină luare aminte lucrării minții.[35]

[35] Arhimandrit Sofronie, *Cuvântări duhovnicești II*; p.148.

Postind cu măsură și după puterea ta, silește-te în lucrarea minții!

Dar având o stare potrivită pentru primirea unui anumit fel de hrană, nu-ți pune toată silința și nădejdea numai în post. Ci. De ai putere să te îndestulezi numai cu pâine și apă, bine este. Căci zice „Nu întăresc celelalte bucate trupul, cum îl întăresc pâinea și apa. Dar să nu-ți pară că împlinești vreo faptă bună postind astfel, ci nădăjduiește a câștiga din post întreaga cumpătare. Și așa îți va fi postul cu înțelegere", zice Sfântul Dorofei.[36]

Postul este socotit lucrare a trupului. Lucrarea minții este socotită lucrare a duhului, netrupească, mișcare lăuntrică, nevăzută a voinței omului. A însoți postul cu lucrarea minții înseamnă întâi de toate a posti cu atenție, atribuind postului în modul conștient și asumat un anume suport duhovnicesc și o anume finalitate. Să spui, de exemplu, când postești că postești pentru Domnul sau postești pentru a

[36] Filocalia 8, p. 602

rămâne mâncare celor lipsiţi, sau posteşti pentru exerciţiul stăpânirii de sine, sau pentru luminarea sau curăţirea minţii.

Dar lucrarea minţii prin excelenţă este rugăciunea în general şi rugăciunea minţii în special. Când spun Părinţii să adăugăm postului lucrarea minţii au în vedere în mod special rugăciunea minţii: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!"

Postind, să urmăreşti dobândirea înţelepciunii

Să nu te opreşti numai la post şi să nu socoteşti postul în sine ca pe o faptă bună, ci postind să doreşti şi să nădăjduieşti a dobândi cumpătare, sau înţelepciune. Cumpătarea este o lucrare a minţii, de aceea i se mai spune şi înţelepciune. Acelaşi cuvânt grecesc σωφροσύνη este tradus în româneşte şi prin cumpătare şi prin înţelepciune. Încă din antichitate avea aceste două înţelesuri pentru că, într-adevăr, cumpătarea este expresie a înţelepciunii. Se spunea despre σωφροσύνη că este „puterea de a stăpâni dorinţele/poftele şi a nu te lăsa robit de niciuna" şi în acelaşi timp că este „puterea de a nu da importanţă lucrurilor neînsemnate şi a arăta zel înţelept pentru cele însemnate".

Aşadar, postind, să urmăreşti dobândirea acestor capacităţi sau puteri, aceea de a avea stăpânire asupra poftelor şi de a nu te lăsa stăpânit sau robit de niciuna, şi dobândirea puterii de a distinge însemnătatea lucrurilor şi, în consecinţă de a nu da importanţă lucrurilor neînsemnate, ci de a arăta râvnă pentru lucrurile însemnate.

În felul acesta, postul nu va fi o lucrare săvârşită în virtutea unei inerţii, o rutină, o obligaţie exterioară, ci va deveni o lucrare cu sens, cu înţeles adânc.

Să nu se respingă vreun fel de mâncare

Pentru că există în vremurile noastre tendinţe numeroase de a scoate definitiv din hrană anumite alimente, cum este carnea de exemplu, am cules câteva texte unde se face precizarea fermă că nu este bine şi folositor să se respingă vreun aliment pe motiv că este rău.

Cuviosul Petru Damaschin sfătuieşte să se mănânce din toate, pentru că Dumnezeu le-a făcut pe toate bune, evident nu fără înfrânare sau cu lăcomie, şi, mai ales, nu multe sau toate odată, ci în fiecare zi mâncând câte un singur fel de mâncare. Cuviosul face trimitere la ereticii din vremea

lui care opreau de la consumul unor alimente și insistă ca să se mănânce din toate și să nu se oprească de la nimic.

> *...totodată, să nu respingă vreun fel, lepădând în chip rău, cele ce au fost făcute de Dumnezeu bune foarte, nici să înghită toate deodată, fără înfrânare și cu voluptate, ci mâncând în fiecare zi câte un singur fel de mâncare, să se folosească de toate spre slava lui Dumnezeu, neoprindu-se de la nimic, cum fac blestemații de eretici, ca de ceva rău...*[37]

Despre consumarea vinului în post

> *Iar vinul, după vreme, căci la bătrânețe, la neputință și la frig e foarte folositor. Dar și atunci puțin. Iar la tinerețe, la căldură și la vreme de sănătate, e mai bună apa, dar și aceasta cât se poate de puțină. Căci setea e mai bună decât toate faptele trupești.*[38]

[37] Petru Damaschin, *Învățături duhovnicești*, Filocalia 5, p.48.

[38] Petru Damaschin, *Învățături duhovnicești*, Filocalia 5, p.48.

În contextul discuției despre măsură, dar și despre evitarea unor mâncăruri, Cuviosul Petru Damaschin vorbește și despre consumarea vinului. Vinul poate fi consumat în funcție de situație, „după vreme”, *căci la bătrânețe, la neputință și la frig e foarte folositor*, cu mențiunea ca în oricare dintre situații să se bea puțin. Tinerilor, precum și la vreme de căldură și de sănătate, li se recomandă apa. În aceste situații este mai bună apa. Argumentul nu este cel al interdicției dinspre o anume instituție sau lege, sau convenție, sau canoane, ci cel care are în vedere buna funcționare a vieții. În anumite situații, vinul face bine, este folositor, totdeauna câte puțin. În alte situații, apa este mai bună și aceasta câte puțină. Nu ne-am fi așteptat ca să se pună limită și la apă. Ei bine, limita este pusă tot din punctul de vedere al stăpânirii de sine, pentru a evita săturarea, în care caz pântecele a dictat și să se bea, și cât să se bea. Atunci când bei cât se poate de puțină, voința ta este cea care hotărăște și stăpânește. Este motivul pentru care setea, adică răbdarea setei, a nu bea apă pe săturate, este „mai bună decât toate faptele trupești”, adică decât toate nevoințele.

Și subiectul acesta este foarte actual, întrucât există și astăzi credincioși care nu consumă vin, socotindu-l

ca pe ceva rău și făcându-și titlu de merit și de laudă din faptul că ei nu consumă niciodată vin. După Părinți, bine este să consumi câte puțin, cu măsură, nu să nu consumi deloc. Din experiența noastră vedem că este mai ușor să nu consumi deloc decât să consumi puțin. Numai că, atunci când nu consumi deloc, vei fi atacat de părerea de sine, de slava deșartă, de laudă și în general de tulburarea cugetului.

Biserica a rânduit cu titlu de canon perioadele și zilele când se dezleagă la vin în timpul posturilor. În textul de mai sus se face vorbire despre asumare de fiecare credincios în parte a dezlegării la vin în timpul postului în funcție de starea sa de sănătate și de vârsta sa.

A posti pentru altcineva

- Cuviosul Iosif Isihastul -

Am întâlnit frecvent obiceiul ca părintele duhovnicesc să postească pentru ajutorul fiului duhovnicesc. Redus la esență, este vorba de a ajuta pe cineva care este în nevoie, în necaz sau în vreo ispită, postind pentru el. Practica este foarte răspândită în ceea ce privește rugăciunea. Dintotdeauna este cunoscută și practicată rugăciunea pentru ceilalți, să ne rugăm unii pentru alții. A posti pentru ceilalți se încadrează în același duh de solidaritate și dragoste care place mult Bunului Dumnezeu deoarece este manifestarea concretă a iubirii de frați. Poate posti părintele duhovnicesc pentru fiii duhovnicești, dar pot posti părinții pentru copii și oricine pentru persoanele dragi.

Am reținut câteva texte de la Cuviosul Iosif Isihastul în care avem mărturii despre postul pe care le îl ține pentru ucenicii săi. Sunt câteva fragmente dintr-o scrisoare adresată unei monahii, nepoată după trup.

Împreună cu tine și eu voi face pocăință. Voi posti patruzeci de zile cu 25 de grame de pâine. Tu vei face 25 de metanii în plus, ca să te ierte Domnul. Vom ruga și pe părintele să ne ierte și cred că-l va lumina Domnul. ...

Este de ajuns să te pocăiești cu tot sufletul tău. Îndrăznește, deci. Iată, mă lupt împreună cu tine, fac pocăință împreună cu tine, îl implorăm pe Dumnezeu, împreună cu tine, rog fierbinte pe Părintele să te ierte, să te împărtășești, dacă va face pogorământ. Iată, particip și eu la canon. Nu patruzeci, ci de trei ori câte patruzeci voi posti pentru dragostea lui Iisus și pentru draga mea Vriéni....

Și vei avea putere în mădularele tale, zicând întruna „Încetează, vrăjmașule, să mă războiești. Căci părintele meu priveghează pentru mine și rămășițele mele le ține și pentru mine postește și cade la pământ și, dacă voi cădea de șaptezeci de ori câte șapte, tot vei fi biruit!"[39]

[39] Cuviosul Iosif Isihastul, *Simțirea iubirii dumnezeiești*, Editura Bizantină, București, 2020, p.313.

Nu te întrista, deci. Ai ajutor. Eu te susțin. Îți spun adevărul. Ieri te-am văzut în somn. Te purtam pe umărul meu și urcam pe drumul care duce la Hristos. Îndrăznește, deci! Ridică-te și aleargă după mine. Eu continui canonul. Dimineața un pesmet, la prânz, la ceasul al 8-lea, numai mâncare fără pâine. Și peștele, dacă au duminica, eu îl mănânc fără pâine. Și în ziua de Crăciun așa voi face, până când te va ierta părintele, ca să te împărtășești. Și la Paște, dacă om trăi până atunci, la prânz nu o să mănânc pâine – afară numai dacă te iartă –, ci numai câte un pesmet de 25 de grame. Mi-am pus condiție: când te canonisesc pe tine, postesc și eu. Fii atentă, deci, să nu faci neascultare, deoarece voi posti și eu.[40]

Este cunoscută în practica Bisericii postire la vreme de mari necazuri, la vreme de război sau de calamități naturale etc. Poporul este chemat să postească și să se roage cu pocăință. Marii duhovnici, de asemenea, se angajează în astfel de situații, la posturi aspre și la privegheri.

[40] Cuviosul Iosif Isihastul, *Simțirea iubirii dumnezeiești*, p. 318.

Cuviosul Serghie cu post și rugăciune a ajutat poporului rus să se slobozească de subt jugul tătarilor. [41]

Binele care nu începe de la Dumnezeu și nu sfârșește la Dumnezeu eu nu-l săvârșesc

Voi cita și un text care are în vedere riscul eliminării unor alimente din hrana oamenilor. Este vorba despre un fragment dintr-o scrisoare a Cuviosului Iosif Isihastul către o mânăstire de maici, în care le îndeamnă să mănânce de toate când este dezlegare, pentru a avea putere să postească posturile mari. Apoi vorbește despre o rătăcire mult răspândită în Sfântul Munte, care îndeamnă să nu se mănânce sare cu niciun chip. Cuviosul Iosif ne oferă și un criteriu prin intermediul căruia putem verifica dacă lucrurile sunt folositoare sau vătămătoare, anume: lucrul care începe de la Dumnezeu și se sfârșește cu Dumnezeu este lucrul care trebuie săvârșit. Pentru a înțelege cât de important este lucrul acesta trebuie spus că Sfântul Iosif Isihastul a fost unul dintre cei mai mari

[41] Arhimandrit Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, Editura Reîntregirea, Alba-Iulia, 2009, p. 436

nevoitori ai vremurilor noastre, supunându-se la asceză aspră pe sine și pe ucenicii săi. Rânduiala lui era să se mănânce o dată în zi, chiar dacă este Paști, chiar dacă este Crăciun.

Să aveți și voi vaci, să beți lapte, să mâncați brânză. Să aveți găini, să mâncați mâncare, când mâncați. Ca să puteți să vă luptați, să împliniți cele duhovnicești ale voastre, ca să puteți să postiți când se postește în posturile mari. Și noi avem aici de toate, câte ne trebuie, din belșug. Aici domnește o rătăcire, care a pus stăpânire pe toți, aproape. Puțini sunt cei care nu o împărtășesc. Un doctor, Ilias Petru, are o carte de medicină și nu mănâncă sare, ci mănâncă verdețuri, fructe, pâine și mâncare, toate fără sare, pentru sănătatea trupului. Au venit acum vreo trei-patru ani și au stăruit și la mine să fac așa și le-am spus: „Binele care nu începe de la Dumnezeu și nu se sfârșește la Dumnezeu, chiar dacă voi ști că dintr-odată mă folosește, eu nu-l săvârșesc, ca să nu nădăjduiesc în doctor, ci în Dumnezeu, căruia I-am afierosit toată ființa mea. [42]

[42] Cuviosul Iosif Isihastul, *Simțirea iubirii dumnezeiești*, p. 279.

Postul ca ascultare

- Cuviosul Sofronie de la Essex -

Postul cu smerenie

Postul, ca și toate celelalte nevoințe duhovnicești, trebuie susținute și însoțite de o atitudine esențială a omului, anume de smerenie sau de cugetul smerit. Iată ce spune Cuviosul Sofronie în acest sens?

Postul, și înfrânarea, și privegherea, și liniștirea, și celelalte nevoințe ajută, însă puterea de căpetenie este în smerenie. Maria Egipteanca prin post și-a uscat trupul într-un singur an, căci nici nu avea cu ce să se hrănească, dar cu gândurile s-a luptat șaptesprezece ani.[43]

Cuviosul Sofronie mărturisește că a cunoscut din propria experiență paguba adusă de slava deșartă. De aceea

[43] Arhimandrit Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, p. 509.

insistă asupra luptei pentru a o birui și pentru a îmbrățișa cugetul smerit, smerenia. Fără cugetul smerit, și postul, și rugăciunea și facerea de bine sunt zădărnicite, rămân gesturi exterioare, fără conținut.

Poți mult să postești, mult să te rogi, și mult bine să faci, dar în același timp, de ne vom semeți, vom fi asemenea tobei ce răsună, dar înlăuntru este goală. Slava deșartă pustiește sufletul, și de multă iscusință este nevoie, de îndelungă luptă spre a o birui. În mânăstire eu din cercare și din Scripturi am cunoscut dauna slavei deșarte, iar acum zi și noapte cer Domnului Hristos smerenia. Este o mare știință, pe care neîncetat trebuie să o înveți.[44]

Pe de altă parte, același Sfânt Sofronie spune că postul însuși este o cale spre dobândirea smereniei. Pentru a dobândi și păstra smerenia, o cale sigură este tocmai a-ți omorî trupul, adică a-l smeri cu postul, cu foamea, cu înfrânarea.

Domnul mult ne iubește, dar noi totuși cădem, căci nu avem smerenie. Spre a păstra

[44] Arhimandrit Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, p.352.

smerenia trebuie să omori trupul și să primești Duhul lui Hristos. Sfinții au dus o cruntă luptă cu dracii și i-au biruit cu smerenia, cu rugăciunea și cu postul. Cel ce s-a smerit a biruit vrăjmașii.[45]

Postul ca ascultare

Părinții pun ascultarea mai presus de orice. Omul trebuie să-și asume conștient lucrarea postului, dar să o întemeieze în voia lui Dumnezeu, adică să-și spună că postind împlinește voia sau porunca lui Dumnezeu. De altfel, în toate, omul trebuie să se încredințeze voii lui Dumnezeu, altfel nu-și află pace, odihna adevărată a sufletului.

Sufletul, de nu se dă voii lui Dumnezeu, nicăieri nu va avea pace, chiar de va duce un post aspru și va face multă rugăciune.[46]

Să faci lucru cu ascultare este să nu-ți întemeiezi lucrul respectiv pe voința ta, să spui fac acest lucru pentru că vreau eu, pentru că așa socotesc eu că e bine. Ci să-ți

[45] Arhimandrit Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, p. 327.

[46] Arhimandrit Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, p. 441.

întemeiezi orice lucru pe voia lui Dumnezeu. În practica Bisericii, acest lucru se realizează prin intermediul duhovnicului. Din experiența de veacuri a Părinților, întemeindu-ți postul pe ascultare și nu pe voia proprie, eviți două riscuri mari. Primul este riscul slavei deșarte, al laudei de sine. Îți vei spune ție însuți că ești grozav din moment ce ai hotărât tu să postești. Vei evita acest risc dacă vei posti pentru că faci ascultare de duhovnic sau pentru că faci ascultare de porunca Domnului și de porunca Bisericii. Al doilea risc este cel al împrăștierii minții. Postind din ascultare, mintea nu va mai purta de grijă să întemeieze, să argumenteze, să susțină postul, ci va fi liberă să se roage. Iată un cuvânt limpede în acest sens al Cuviosului Sofronie:

De ce Sfinții Părinți au rânduit ascultarea mai presus de post și de rugăciune? Pentru că din nevoințe fără ascultare se naște slava deșartă, însă ascultătorul toate săvârșește precum i se spune și nu are temei a se mândri. Pe lângă aceasta, ascultătorul și-a tăiat voia întru toate și ascultă de părintele său duhovnicesc, și de aceea mintea îi este slobodă de toată grija și se roagă curat. Ascultătorul nu are

în minte decât pe singur Dumnezeu și cuvântul duhovnicului, pe când mintea celui neascultător se îndeletnicește cu tot felul de treburi și cu osândirea duhovnicului, drept aceea nu poate vedea pe Dumnezeu.[47]

Sau, în altă parte:

Ascultarea a fost pusă de Sfinții Părinți mai presus de post și de rugăciune, căci fără ascultare omul poate crede despre sine că este un nevoitor și un rugător, dar cel ce întru totul și-a tăiat voia înaintea Bătrânului și a duhovnicului, acela va avea mintea curată.[48]

Trebuie să mănânci atâta cât, după masă, să-ți vină să te rogi

Făcând cunoștință cu scrierile însuși Starețului în cea de-a doua parte a acestei cărți, cititorul

[47] Arhimandrit Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, p. 450.

[48] Arhimandrit Sofronie, *Cuviosul Siluan Athonitul*, p. 440.

va vedea că multe probleme de înaltă însemnătate din punctul de vedere dogmatic și ascetic al ființării omenești, pe care nu le-am cercetat, sunt atinse de Fericitul Părinte, ca de pildă împreună-lucrarea trupului în cunoașterea lui Dumnezeu, sau postul, pe care foarte original îl definește Starețul, și în același timp neobișnuit de adânc – aș zice, asemănător lui Hristos: Trebuie să mănânci atâta cât, după masă, să-ți vină să te rogi (vezi Luca 21, 34).[49]

Mărturia Părinților contemporani este una foarte puternică. Cuviosul Sofronie ne transmite moștenirea duhovnicească a Cuviosului Siluan Athonitul, părintele său duhovnicesc. Reținem de aici un indicator pe care ni-l furnizează pentru a controla măsura postului. Am întâlnit la ceilalți Părinți foamea ca indicator: să te oprești din mâncare cât încă îți mai este foame. Acum, iată este vorba despre dispoziția de a te ruga. Să te oprești din mâncare,

[49] Cuviosul Sofronie de la Essex, *Cuviosul Siluan Athonitul*, Editura Reîntregirea, Alba Iulia, 2009, p. 276.

cât încă mai ai dispoziție de a te ruga și nu vin lenevirea, somnul, nepăsarea, amânarea, potrivnicia etc.

Trupul sătul te-mpiedică a te ruga curat, și Duhul lui Dumnezeu nu vine într-un trup sătul. Totuși trebuie să-ți cunoști măsura postului, ca să nu slăbești înainte de vreme, căci atunci nu-ți vei putea purta ascultarea. Am cunoscut un începător care atâta se uscase de post, încât a slăbit și a murit mai-nainte de vreme.[50]

[50] Cuviosul Sofronie de la Essex, *Cuviosul Siluan Athonitul*, p. 499.

Bucuria stomacului ușor

- Cuviosul Paisie Aghioritul -

Plăcerea pe care o dă mâncarea simplă este mai mare decât cea pe care o dau cele mai bune mâncăruri. Atunci când eram mic, mergeam în pădure și mâncam numai o bucată de covrig, și nu mai voiam nimic altceva. Cele mai bune mâncăruri nu-mi puteau înlocui acea mulțumire duhovnicească pe care o simțeam. Dar făceam aceasta cu bucurie. Însă cei mai mulți oameni nu au simțit niciodată satisfacția stomacului ușor. La început, atunci când mănâncă ceva gustos, simt o oarecare satisfacție, dar apoi intră la mijloc lăcomia, mănâncă mult și mai ales atunci când sunt

bătrâni, simt o greutate în tot trupul și astfel se lipsesc de bucuria stomacului ușor.[51]

Cuviosul Paisie Aghioritul are o abordare foarte realistă și aplicată a postului, ca de altfel a tuturor problemelor vieții duhovnicești. Iată, în problema postului, aduce în discuție faptul că este mai mare plăcerea și bucuria stomacului gol decât cea a stomacului plin. Stomacul plin aduce cu sine o apăsare, o greutate în tot trupul, dar și o apăsare sufletească, deoarece cel cu stomacul plin nu va putea evita constatarea că s-a lăcomit. Și lăcomia este un lucru neplăcut, dezagreabil pentru oricine. Bucuria stomacului ușor vine și aceasta din amândouă direcțiile, odată din aceea că trupul este ușor, nefiind încărcat și solicitat peste măsură de greutatea mâncărurilor multe și în același timp vine din faptul că sufletește omul se simte ușor, constatând că nu a fost biruit de lăcomie, ci a reușit să fie stăpân pe sine și să se înfrâneze la timp. Prin urmare, și plăcerea sau bucuria dacă o urmărești din mâncare, ești silit să recunoști că mai multă

[51] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Viața de familie*, Editura Evaghelismos, București, 2003, p. 203.

și mai sănătoasă plăcere și bucurie aduce postul, adică mâncare puțină și simplă decât mâncare multă și bogată.

Mâncarea care-ți place lărgește hambarul

Cuviosul Paisie ne și sfătuiește cum am putea practic să nu mâncăm mult:

Este trebuință de puțină frână. Mai bine este să nu mănânci mâncarea care îți place, ca să nu-ți faci de lucru, pentru că încet-încet se mărește hambarul. Și după aceea acest vameș nemilostiv, așa cum îl numește Avva Macarie, va cere mereu. În vremea mesei ești satisfăcut, dar după aceea simți nevoia să dormi, și nici să lucrezi nu poți. Dacă mănânci un singur fel de mâncare, acesta îți ajută să-ți tai pofta.[52]

Cuviosul Paisie pledează pentru un singur fel de mâncare, înscriindu-se în tradiția marilor Părinți ai Bisericii dintotdeauna. Este interesant argumentul pe care-l aduce, în

[52] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Viața de familie*, pp. 202-203.

același ton simplu și pe înțelesul tuturor. Întrebat dacă este bine să mănânce omul mai multe feluri de mâncare, dar în cantități mici, Părintele răspunde:

Pericolul este la fel de mare, numai că partidele sunt mici și nu pot face guvern. Atunci când există o mare felurime de mâncăruri, este ca și cum s-ar aduna în stomac mai multe partide, și unul îl irită pe celălalt, apoi se încaieră între ele, se bat și încep indigestia...[53]

Sau:

Felurimea mâncărurilor întinde stomacul și aduce pofta, dar pricinuiește moleșeala și înfierbântarea în trup. Dacă pe masă există numai un fel de mâncare și care nu este destul de gustos, se poate ca nimeni să nu mănânce o porție întreagă, iar dacă este gustos și cineva se va lăcomi, se poate să mănânce puțin mai mult decât îi trebuie. Atunci când pe masă există pește, supă, cartofi,

[53] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Viața de familie*, p. 203.

brânză, ouă, salată, fructe și prăjituri, vrea să le mănânce pe toate și mai cere încă și altele. Pe toate le atrage pofta, pentru că una o îndeamnă pe alta.[54]

Nu trebuie, așadar, să-ți stârnești și să-ți întreții pofta, deoarece aceasta te poate duce la patimă, adică te poate subjuga. Pofta te poate înlocui și poți ajunge în situația de a nu te mai hrăni tu, de fapt, ci a se hrăni pofta. Pofta este întreținută de mâncarea gustoasă. Lupta împotriva poftei trebuie dusă evitând mâncărurile gustoase. Îmi sună în urechi mustrarea uneia dintre surorile mele, către care ne văitam că mâncăm mult și ne îngrășăm: „Păi, dacă faceți mâncăruri gustoase, cum să nu mâncați mult!"Am menționat acest lucru pentru a arăta că și bunul-simț al oamenilor simpli confirmă adevărurile marilor Părinți.

[54] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Viața de familie*, p. 202.

Fără împăcare, postul rămâne o osteneală zadarnică

- Părintele Sofian Boghiu -

Am ținut să citez și unul, măcar, din Părinții români. Părintele Sofian are foarte frumoase și cuprinzătoare cuvinte despre post. Reținem un fragment referitor la ceea ce dânsul numește postul sufletesc:

Fiți foarte atenți ca nu cumva prin postul acesta fizic să-l pierdem pe cel sufletesc. Păziți-vă, să postiți și cu inima, și cu această hotărâre de a vă curăți pe dinăuntru. Mai ales gura și ochii și limba să postească, altfel pierdem toată osteneala postului. Păziți-vă de aceste răutăți ale gurii și ale inimii care spurcă omul cel dinlăuntru. Unul nu mănâncă de dulce, dar îl mănâncă pe celălalt, îl sfâșie ca un lup. Altul postește, dar nu vorbește ani

de zile cu vecinul sau cu colegul de la serviciu. Nu așa. Împăcarea e prima faptă bună pentru post. Împăcați-vă unii cu alții. Nu așa: „Cum, să mă plec eu? El mi-a făcut, el mi-a zis...". Nu, nu așa! Pleacăte tu, smerește-te tu, calcăți tu pe inimă, că va fi spre folosul tău. Împăcarea este o condiție dumnezeiască, fără de care postul rămâne o osteneală zadarnică și suntem pierduți, frați creștini.[55]

Dacă postul este o jertfă adusă lui Dumnezeu, atunci nu ne putem închipui că am putea veni înaintea Domnului fiind certați sau supărați cu cineva. Să ne amintim de cuvintele Domnului Hristos, care ne spune ca, atunci când aducem darul nostru la altar și ne aducem aminte că suntem supărați cu cineva, să mergem mai întâi să ne împăcăm și după aceea să aducem darul lui Dumnezeu. Orice act al omului are rezonanță în relația sa cu semenii și în relația sa cu Dumnezeu. Dacă ignorăm acest lucru atunci, ne zădărnicim ostenelile și nevoințele.

[55] *Părintele Sofian*, Editura Bizantină, București, 2012, p. 330.

Cuvânt la începutul Postului Mare

- în loc de Epilog -

Când postiți, nu postiți ca fățarnicii!

În Numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, Amin!

Cu voia lui Dumnezeu, iată-ne în ajunul Postului Mare. Suntem, așadar, la începutul unei perioade deosebite în viața noastră creștinească și bisericească. Este o perioadă la care suntem chemați să punem început nou și început bun în viața noastră. Ni se oferă ca ajutor, ca soluție și cale pentru a pune acest început nou postul.

Postul înseamnă înfrânare - lucru cunoscut de toată lumea -, înfrânarea pântecelui înainte de orice, cum spun Părinții Patericului. Dar înfrânarea nu este numai la mâncăruri, ci și la celelalte mișcări ale trupului și ale sufletului. De

aceea, atunci când este luat în serios și atunci când cineva se așază cu hotărâre în a posti, trebuie să se adâncească și în această perspectivă a lui mai generală, adică să nu se limiteze numai la înfrânarea pântecelui.

Primul pas al postului rămâne înfrânarea pântecelui. Cei mai mulți dintre noi suntem la început, ne aflăm încă în faza luptei de a ne înfrâna pântecele. Pentru majoritatea creștinilor, postul se află într-o fază neavansată, anume nu înseamnă înfrânarea în general, ci înfrânarea de la anumite mâncăruri. E drept că este vorba despre mâncăruri bune, plăcute, râvnite, dorite.

Începând de mâine, așadar, pentru patruzeci de zile, pentru șapte săptămâni mai exact, vom încerca să nu mai mâncăm carne, brânză, lapte, ouă, pește, pentru că Biserica a rânduit ca aceste alimente să fie scoase din meniu în perioada postului. Motivul evident este acela că sunt mai bune, mai plăcute gustului, mai hrănitoare, deci cu putere mai mare de a se impune, de a crea dependență, cum spunem astăzi, adică de a pune stăpânire pe voința omului și a-i menține interesul captiv în zona aceasta a plăcerilor pântecelui și a celorlalte plăceri care sunt asociate, generate și susținute de plăcerea pântecelui.

Am să mă opresc la câteva aspecte legate de post, pe care le socotesc importante și care sunt mai puțin luate în seamă.

Întâi de toate aș sublinia faptul că postul nu este o exigență venită din afară, o sarcină care ni se pune pe umeri, cum este deseori receptată de unii dintre noi. Ci postul este o șansă, postul este o soluție, postul este un medicament, un fel de tratament pentru sănătatea trupului și a sufletului, pentru sănătatea omului întreg. Postul este o chemare, o invitație. De altfel, dacă am fi un pic atenți, am vedea că viața Bisericii se desfășoară sub semnul chemării, începând cu sunetul clopotului care ne anunță timpul de slujbă și ne cheamă. Chemare este gestul care respectă libertatea celuilalt, care poate să răspundă chemării sau nu. Spațiul Bisericii este spațiul libertății prin excelență. Nimeni nu va exercita vreo presiune asupra cuiva, nici nu va controla dacă cineva vine sau nu la biserică sau dacă postește sau nu. De către Biserică ești chemat să ți se dăruiască, nu să ți se ceară. În multe pilde ale Mântuitorului Biserica este prezentată cu imaginea chemării la nuntă sau la cină, la masă. Ar fi și cinic să fii chemat pentru a ți se cere ceva. Să luăm aminte la acest aspect.

Desigur, vorbim de posturile Bisericii, pentru că Biserica de-a lungul veacurilor a stabilit anumite perioade și rânduieli de post. Dar acestea nu sunt obligații și nici datorii ale creștinilor, ci sunt reguli care ne ajută să valorificăm cât mai bine postul. Sunt un fel de rețetă, un fel de îndrumar, de ghid pentru a-l conduce pe creștin la o cât mai corectă și folositoare viețuire.

Pentru a se așeza cineva cum se cuvine în post, trebuie să înțeleagă foarte bine și să-și asume foarte conștient motivația și finalitatea postului. De ce postim așadar și pentru ce? Ce ne determină să postim? Și care este scopul acestei nevoințe sau osteneli? Este nevoie de fiecare dată de un efort susținut pentru a înțelege sensul lucrurilor și pentru a le asuma în deplină cunoștință de cauză și nu sub presiunea inerției, a rutinei. Folosul postului, ca de altfel al oricărui gest sau atitudine umană, vine din conținutul sufletesc conștient și asumat pe care îl dăm acestora. Trebuie să spunem, să ne spunem: „Vreau să postesc și eu pentru cutare motiv." Vom vedea atunci că nu este deloc ușor, nici să te angajezi cu multă luciditate sau trezvie și hotărâre, după cum nu este ușor nici să pătrundem rosturile postului. Lucrurile sunt, într-adevăr, complexe și profunde, dar și darul vieții este

mare, iar răspunderea față de înțelegerea lucrurilor este pe măsura capacităților minții și ale simțirii cu care suntem dotați. Să nu ne lenevim!

Ca să înțelegem rosturile postului trebuie să însoțim postul, dacă nu chiar să îl anticipăm cu o anumită atitudine lăuntrică, pe care o numim pocăință, despre care atât de frecvent vorbim aici în Biserică. În centrul Evangheliei Domnului și Dumnezeului nostru este chemarea oamenilor la pocăință și tema pocăinței în general. Vă amintiți cum își începe Mântuitorul Hristos propovăduirea Sa publică: „Pocăiți-vă căci s-a apropiat Împărăția Cerurilor!"

Se potrivește foarte bine această chemare a Domnului astăzi, înainte de post. „Pocăiți-vă că s-a apropiat o perioadă în care ni se oferă șansa unei mai adânci, mai avansate și mai conștiente apropieri de Dumnezeu. Căci apropierea de Dumnezeu înseamnă și apropierea de Împărăția lui Dumnezeu. Apropierea de Dumnezeu înseamnă și împărtășirea de viața dumnezeiască, care este plenitudinea vieții.

Viața de care beneficiem noi aici pe pământ, aceasta biologică și sufletească, nu este plinătatea vieții. Este bună, este frumoasă, este măreață, dar nu este totul. Omul este chemat la mai mult decât atât. Poate mai corect spus este că

viața aceasta va fi valorificată corect și deplin dacă este înțeleasă cu deschidere spre o altă perspectivă, spre un alt nivel de existență, nu dacă este socotită suficientă în sine și identificată cu deplinătatea, cu întregul. Evanghelia confirmă o aspirație dintotdeauna a omului spre un dincolo de limitele lumii și vieții create, aspirația omului care refuză să închidă cercul existenței la nivelul universului creat, care refuză să accepte că moartea și nu viața are ultimul cuvânt.

Ei bine, acest dincolo este Dumnezeu și lumea lui Dumnezeu, este viața dumnezeiască, care ni se descoperă a fi izvorul vieții și al existenței, pentru că nu are nevoie să se hrănească din afară și nu este stricăcioasă, nu este trecătoare. Evident că datele, coordonatele acelei viețuiri sunt cu totul altele, greu de pătruns cu mintea și la fel sau poate mai greu de atins cu simțirea. Totuși, unii dintre oameni și nu puțini au făcut experiența sensibilă a vieții dumnezeiești și ne-au lăsat mărturii despre această experiență. Mulți dintre ei au fost contemporani cu noi, iar mărturiile lor circulă în nenumărate cărți aflate pe rafturile bibliotecilor multora dintre noi. Este vorba despre sfinții zilelor noastre: Cuviosul Siluan, Gheron Iosif Isihastul, Cuviosul Arsenie Aghioritul, Cuviosul Porfirie, Cuviosul Sofronie de la Essex și mulți alții.

Coordonatele vieții dumnezeiești de care este chemat omul să se împărtășească pentru a-și întregi cu sens, dar și suport sau resurse existența sunt mai aproape în perioada postului. Postul premerge o mare sărbătoare, dar postul înseamnă și întoarcerea atenției omului de la cele materiale, pământești, spre cele duhovnicești, cerești, dumnezeiești și o subțiere a simțirii și a minții. Postul este o bună ocazie, un timp special pentru a ne apropia mai mult de Dumnezeu.

Ne vom înfrâna, așadar, de la mâncare, vom pune la încercare pântecele, îi vom tăia din drepturi cât mai mult, pentru a-i reduce din puterea sau din stăpânirea pe care o are asupra noastră și prin care ne ține închiși universului material, al plăcerilor materiale. În literatura noastră sapiențială, în Paterice, Filocalii, în Viețile Sfinților, ni se arată că pântecele și pofta pântecelui ajung frecvent să tiranizeze pe om și să-i devină stăpân, sau chiar idol.

Am aici câteva texte din Pateric în care spun Părinții cum patimile omului devin idoli. Iar plăcerea sau lăcomia pântecelui este prima dintre ele. Idolul ce înseamnă? Înseamnă o valoare, o realitate căreia îi dedici interesul și atenția ta înainte de orice și în întregime, căruia i te închini, pentru care ești gata să sacrifici totul. Idolul este un dumnezeu fals.

A te închina idolilor echivalează cu înstrăinarea sau lepădarea de Dumnezeu cel viu și adevărat. Idolatria înseamnă să nu te mai raportezi cu viața ta la Dumnezeu și să nu te mai închini Lui, să nu Îi mai dai Lui atenția și energia ta, și dăruirea ta, să te lași în stăpânirea lui Dumnezeu, să nu mai asculți de El, Creatorul și Stăpânul de drept al lumii și al istoriei, ci să găsești un alt stăpân în universul lumii create, căruia să i te închini, căruia să i te dăruiești, căruia să-i slujești și în relație cu care să te consumi într-un fel anume, dându-i atenția ta, energia ta, viața ta.

Iată ce spune un Părinte, Avva Atanasie, celor care voiau să se expună de bunăvoie pericolului persecuțiilor și martiriului: Mucenicește cu conștiința, mori păcatului, omoară-ți mădularele cele pământești și ai devenit mucenic de bunăvoie. Aceia înfruntau pe împărați și dregători; ai și tu potrivnic pe diavolul, împăratul păcatului și dregători pe draci. Căci așa cum, atunci, acelora le erau puse înainte altar și jertfelnic și toată urâciunea închinării la idoli, gândește că ai și tu așezat în suflet idolul cel vrednic de osândă. Există și astăzi altar și jertfelnic și idol blestemat, nematerial, în

suflet. Căci altar este patima lăcomiei pântecelui, jertfelnic este pofta plăcerilor, iar idolul este duhul poftei. Pentru că cel care este robul desfrâului și se dedă plăcerilor s-a lepădat de Iisus și se închină la idol. Are în sine statuia Afroditei, adică plăcerea rușinoasă a cărnii. Iarăși, cel care a fost biruit de furie și mânie și nu a smuls din rădăcini nebunia acestei patimi s-a lepădat de Iisus și îl are pe Ares înlăuntrul său ca dumnezeu; căci s-a supus întru totul mâniei, care este idolul nebuniei. Altul, fiind iubitor de argint și de plăceri, închizându-și inima față de fratele lui și nefăcând milostenie cu aproapele, s-a lepădat de Iisus și se închină idolilor. Căci are înlăuntrul lui pe idolul lui, pe Hermes și, mai mult, se închină făpturii și nu Făcătorului. Rădăcina tuturor relelor este iubirea de arginți. Astfel, dacă te înfrânezi de la acestea și te păzești de patimile oarbe, ai călcat în picioare idolii și te-ai lepădat de superstiții. Te-ai făcut mărturisitor, mărturisind mărturia cea bună.[56]

[56] *Patericul Mare, Colecția tematică a apoftegmelor Părinților pustiei*, Editura Bizantină, București, 2016, pp. 119-120.

Cu alte cuvinte, dacă vrei să mori pentru Hristos, omoară-ți patima lăcomiei, omoară-ți toate patimile, omoară-ți sinele pătimaș de dragul lui Hristos! Cel care este rob desfrâului și se dedă plăcerilor, acela s-a lepădat de Iisus și se închină la idoli.

În cele din urmă, măsura fidelității noastre față de Dumnezeu, ca de altfel și a fidelității noastre față de semenii noștri, față de cei apropiați ai noștri, de soția noastră, de soțul nostru, de părinții noștri, de prietenii noștri, este măsura atenției pe care le-o dăm, a interesului și a devotamentului pe care li-l arătăm. Dacă suntem capacitați de poftele și plăcerile noastre egoiste, indiferent care sunt acestea, o facem în detrimentul fidelității noastre față de acestea.

Dacă ne preocupă mai mult pântecele, mâncarea, decât soțul sau soția, evident îi suntem infideli, în măsura în care iubim mâncarea mai mult decât pe el sau pe ea. Sau decât părinții, sau decât copiii, sau decât prietenii noștri. Este evident că îi trădăm exact prin această înrobire a noastră de bunăvoie lăcomiei pântecelui. Îmi vine în minte un episod pe care l-am mai relatat aici, dar este de o profunzime și de un dramatism extraordinare, apropo de legătura dintre lăcomia pântecelui și desfrânare sau infidelitate.

În fond și la urma urmei, totul se rezumă la relația noastră cu Dumnezeu și cu semenii. Tot universul lucrurilor și faptelor vieții noastre se descarcă și își găsește sens în relația noastră cu Dumnezeu și cu semenii. Să ne amintim cele două porunci care recapitulează sensul întregii noastre existențe: „Să iubești pe Domnul, Dumnezeul Tău din tot sufletul și din tot cugetul tău! Și pe aproapele tău, ca pe tine însuți!" Totul se joacă aici! Miza majoră a vieții noastre este relația cu Dumnezeu și cu semenii. Iar indicatorul cel mai important al calității acestei relații este fidelitatea, credincioșia! Suntem fideli, credincioși lui Dumnezeu și semenilor sau suntem infideli, adulterini.

Îmi aduc aminte de episodul acela în care părinților de la o mânăstire din pustia Egiptului li se aduce în dar câte un ulcior cu untdelemn, un vas de ulei pecetluit. Vara următoare, toți aduceau vasele respective la biserică, cu ce mai rămânea din ulei. Unul dintre Părinți și-a zis: „Nu am să desfac vasul, ci îi dau numai un orificiu cu acul, ca să consum cât mai puțin posibil!" În sinea lui chiar se felicita și se mângâia cu gândul că nu o fi mai făcut nimeni ca dânsul, atâta nevoință și atâta postire. Când s-au adus vasele la biserică, surpriză mare: toate celelalte vase erau pecetluite

și neumblate, numai al lui avea un orificiu! Atunci, părintele cu pricina mărturisește în sinea lui lucrul pentru care am citat episodul în acest context: „M-am simțit ca și cum desfrânasem! M-am rușinat ca și cum desfrânasem!" Adică a plasat gestul lui în relația sa cu Dumnezeu și a simțit că el fusese infidel, în comparație cu ceilalți.

Pentru Dumnezeu, toți ceilalți se lipsiseră desăvârșit de mângâierea care putea veni de la adăugarea unui strop de untdelemn la mâncare, cu excepția lui. Puținul untdelemn cu care-și îndulcise hrana sărăcăcioasă a fost perceput prin comparație cu postul total al celorlalți ca o infidelitate față de Dumnezeu. Aceasta este și motivația principală a postului. Ar trebui să postim din dragoste față de Dumnezeu!

Nu postim ca să ne agonisim merite, să devenim drepți, să fim buni credincioși. Este și motivul pentru care în Evanghelia de astăzi ni se spune să nu postim pentru a fi văzuți de oameni, adică să agonisim laude din partea oamenilor, aprecieri, imagine. Pentru că, așa cum spune Domnul, cine face acest lucru, adică cine postește pentru a fi văzut și lăudat de oameni, și-a luat plata sa. Pentru asta ai postit? Ei bine, ai primit plata ta! Te laudă oamenii! Prin urmare, până aici a mers efectul postului tău.

Să ne ostenim cu postul pentru Dumnezeu, zice Mântuitorul. Să dedicăm Lui puțina sau mai multa osteneală a postului, atât cât este. Să așezăm postirea, așadar, în spațiul raportării noastre la Dumnezeu, a relației noastre cu Dumnezeu. Tot ceea ce este în biserică și în viața creștinească trebuie să ajungă acolo! Trebuie să așezăm totul în spațiul raportării noastre la Dumnezeu. Totul să aibă această conotație, această dedicație, această închinare. Facem totul pentru Domnul.

Și dacă vrem să postim pentru Domnul, atunci trebuie să ne ascundem de oameni când postim, să postim în ascuns, pentru că Domnul Dumnezeu vede în ascuns. El citește mișcarea tainică a inimii! Acolo are loc dialogul nostru cu Dumnezeu. Mișcarea și gândul tainic al inimii, intenția noastră cea mai adâncă și nespusă.

,,Doamne, vreau și eu să postesc, mă străduiesc mai bine ca anul trecut, mai mult ca anul trecut și vreau să fac această osteneală pentru Tine! Vreau să punctez și eu acest lucru în relația mea cu Tine. Nu pentru mine postesc, nu pentru oameni postesc, ci pentru Tine. Postul este un gest, dacă vreți, de dragoste față de Dumnezeu. Așa ne spune Evanghelia de astăzi.

Logica iubirii este cea care tronează, domnește în toată Creația, în toată făptura, în toată existența și în viața noastră. Dacă vrem să avem o cheie universală care dă sens tuturor lucrurilor bisericești, de la cel mai mic și neînsemnat până la ansamblul spațiului bisericesc și suma actelor săvârșite aici, aceasta este iubirea. Iubirea dintre Dumnezeu și oameni! Logica iubirii dă sens tuturor lucrurilor.

În Biserică, totul este rânduit ca să slujească, să-l cheme pe om, să-l ajute pe om, să-l așeze pe om pe acest făgaș, pe această cale a Iubirii. Să se lupte cu inerția iubirii de sine, a egoismului așadar, care este potrivnică iubirii celuilalt și iubirii lui Dumnezeu. Postul este un tratament din acest punct de vedere, este o metodă, este o soluție. Postul este o soluție, un mijloc de a ieși din inerția instinctului de supraviețuire și al salvării egoiste a sinelui și a ne înscrie pe traiectoria iubirii, a iubirii de Dumnezeu și de oameni.

Postul, întâi de toate la nivelul acesta primar al pântecelui, ne descoperă acest înțeles. Că omul este capacitat de propria sa fire, capacitat de sine, foarte capacitat de instinctul de supraviețuire, dar este chemat să se ridice deasupra și să se deschidă perspectivei iubirii, adică a sacrificiului de sine pentru celălalt. Omul trebuie să-și stăpânească sinele,

să-și stăpânească firea. Postul asumat cu hotărâre îl ajută la aceasta.

Firea omului trebuie stăpânită de om pentru că firea este oarbă! Firea este impersonală într-un fel, firea este stăpânită de instinct. Dar omul este înzestrat cu libertatea și cu puterea stăpânirii firii, a stăpânirii de sine. Omul este chemat să stăpânească firea. Dacă firea nu este domolită, nu este temperată, nu este înfrânată, atunci devine ea stăpân.

Lupta noastră este cu firea, ne spun Părinții Bisericii, dar putem și noi certifica acest adevăr din propria experiență. Părinții ne spun că cel mai mare adversar al omului, al fiecăruia dintre noi, nu este în afară, nu este celălalt om, ci este propria sa fire. Postul este un prilej să domesticim această fire, să o stăpânim, să îi punem frâu, spun Părinții Patericului.

„Postul este frâul monahului împotriva păcatului", spune tot un părinte al Patericului. Cuvântul are o continuare cu referire la cel care nu folosește frâul postului, dar e atât de tare că nu îl pot rosti în Biserică. Dacă are cineva curiozitatea să răsfoiască Patericul, va găsi completarea.

Postul, așadar, înseamnă să ne înfrânăm, să ne domolim firea, să ne stăpânim firea. Să exersăm stăpânirea

impulsurilor primare care au rostul de a stimula nevoile elementare ale omului. Din păcate, omul este departe de a se limita la nevoile propriu-zise ale organismului său. Ştim foarte bine că de cele mai multe ori ne bombardăm organismul cu mult mai mult decât are nevoie, slujind duhului poftei.

Cred că am mai spus şi altădată de ce Părinţii nu numesc patimile simplu cu numele lor: desfrâul, lăcomia, răutatea, duşmănia, ura şi aşa mai departe, ci toate acestea le atribuie unor duhuri, pe fiecare unui anume duh! Ei vorbesc de duhul lăcomiei, de exemplu, de duhul poftei, duhul desfrâului etc. Duhul acesta este idolul, adică un dumnezeu fals. Dacă am reuşi să ne analizăm un pic pe noi înşine, aşa înlăuntrul nostru, am vedea că într-adevăr există în noi o anumită stare, o atmosferă care ne domină, o tendinţă dominantă, o înclinare spre ceva, un duh. Duhul este un fel de suflare – căci asta înseamnă duh – un suflu care ne împinge spre ceva. La un moment dat atât de mult se înrădăcinează în sinele nostru, încât nu avem şanse să scăpăm uşor de el.

Părinţii pustiei se luptă cu duhul desfrânării ani de zile – unul optsprezece ani, unul treizeci de ani, unul doisprezece ani. Se luptă neîncetat pentru a alunga duhul respectiv şi de la nivelul gândului. Duhul apare ca un gând. Dacă nu

este alungat, prinde curaj şi se transformă într-o mică presiune care împinge pe om, mai întâi spre a-l accepta ca atare, apoi spre a-l înfăptui. Postul este asociat cum spuneam şi altor înfrânări.

Înfrânarea este un termen cheie, iarăşi, în vieţuirea noastră creştinească. Ea mai are o traducere care, după părerea mea, poate că ar fi fost chiar mai elocventă, şi anume: stăpânirea de sine. În limbile europene, acelaşi cuvânt grecesc pe care noi îl traducem cu înfrânare este tradus prin stăpânire de sine. Mi se pare foarte potrivit, fiindcă omul este chemat la stăpânirea de sine. La noi nu se vorbeşte prea mult despre stăpânirea de sine, nici chiar în Biserică nu se vorbeşte prea mult tocmai pentru că, iată, aşa au rânduit primii traducători când, în textele biblice, liturgice, au tradus cuvântul acesta cu înfrânare şi s-a impus cuvântul înfrânare. Mi se pare foarte potrivită traducerea prin stăpânire de sine. Omul este chemat să se stăpânească pe sine, să stăpânească pornirile firii şi iată postul este un prilej, o perioadă când, în mod deosebit, omul este chemat să facă acest exerciţiu al stăpânirii de sine. Stăpânirea de sine nu se limitează la stăpânirea pântecelui, dar acesta este începutul elementar, baza dacă vreţi, de la care trebuie să pornim.

Ca să poți să dobândești putere, să te îndrepți și spre alte lucruri cu stăpânire de sine, trebuie să începi cu pântecele, fiindcă lăcomia pântecelui, spun Părinții, este mama sau rădăcina multor patimi! Cei mai mulți dintre Părinți asociază lăcomia pântecelui cu vorbirea multă! Și atunci când îndeamnă la post, la înfrânarea pântecelui, asociază înfrânării pântecelui și stăpânirea limbii, a vorbirii adică.

Este un cuvânt al Avvei Antonie, cel mai mare dintre cuvioșii pustiei Egiptului, cel care a și întemeiat viețuirea în pustie. Este un cuvânt pe care îl citesc în întregime, scurt, ca de altfel toate apoftegmele Părinților, dar foarte cuprinzător. Întrebat de un ucenic: ,,Ce să fac, Părinte, ca să mă mântuiesc?" Este vorba de mântuirea nu în sensul viitor după moarte, ci de mântuirea la timpul prezent, adică ce să fac ca să viețuiesc sănătos, să fiu corect cu mine, cu semenii mei, cu Dumnezeu, să trăiesc adevărat viața? Avva Antonie îi răspunde cu trei lucruri. Vă rog să luați aminte!

Primul: „Nu te încrede în dreptatea ta!" Cine se încrede în dreptatea sa, nu știe ce-i aceea pocăință! Pocăința înseamnă tocmai a-ți asuma nedreptatea ta, neputința ta, limitele tale, eșecul. Cine are instinctual pornirea de îndreptățire de sine, acela nu a pus început bun pocăinței. Nu te

încrede, zice Avva Antonie, în dreptatea ta, oricât ți s-ar părea de logică, oricât ți s-ar părea de corectă, oricât ți s-ar părea de indiscutabilă.

În al doilea rând, „Nu purta de grijă lucrului trecut!" Foarte interesant! Să nu porți de grijă lucrului trecut. A trecut lucrul! De cele mai multe ori ne consumăm foarte multă energie, fie lăudându-ne cu el, dacă a fost bun, fie văitându-ne de el, dacă a fost rău. Este un sfat dat de Părinții înțelepți care s-au deschis înțelepciunii dumnezeiești: „Nu purta de grijă lucrului trecut ! Nu consuma, așadar, energie pentru a analiza la nesfârșit lucruri trecute."

Și în fine, al treilea: „Fii înfrânat la limbă și la pântece!" Numai cu acest îndemn dacă am pleca astăzi din Biserică - să-l primim ca pe un gând proaspăt - ar fi de ajuns. Fii înfrânat la limbă și la pântece. Dacă am urmări acest îndemn al părinților ca pe o soluție concretă, ca pe o rezolvare a problemelor fiecăruia dintre noi, ar fi destul. De altfel, am căutat în textul Patericului și am găsit acest îndemn privitor la înfrânarea limbii și a pântecelui, de vreo zece ori. Exact în formula aceasta. Prin urmare, trebuie că are foarte mare importanță din moment ce Părinții Patericului insistă atât de mult asupra lui. Să asociem așadar postul de mâncare

cu tăcerea sau stăpânirea limbii, cu puțina vorbire. Există o strânsă legătură între multa vorbire și multa mâncare. În pustia de astăzi a Sfântului Munte, am întâlnit părinți care mănâncă o singură dată în zi, un singur fel de mâncare, totdeauna de post și le este de ajuns. Am întrebat cum de le este de ajuns puțina mâncare și mi-au răspuns că întrucât nu consumă energie cu vorba. Deoarece, de obicei, sunt singuri și nu vorbesc deloc.

Am să vă mai spun un cuvânt de la Părinți care mi se pare potrivit la început de Post, când, de cele mai multe ori, constatăm, după o cercetare de sine, că suntem restanțieri la multe capitole și deznădăjduim, neîncrezători, că am putea să recuperăm atâtea lucruri. Cu ce să începi mai întâi, cu ce să te lupți mai întâi!? Căci suntem neputincioși mai la toate capitolele. Cunoscând acest lucru, Părinții ne îndeamnă să luăm lucrurile unul câte unul și pas cu pas.[57] „Ia hotărârea

[57] „Și în fiecare an punea început unei rânduieli zicând: Nu mă întâlnesc cu nimeni anul acesta sau nu vorbesc, sau nu mănânc mâncare gătită, sau nu mănânc fructe și legume. Și la fiecare lucru așa făcea. Terminând pe unul, îl începea pe celălalt și aceasta făcea în fiecare an." (*Patericul Mare, Colecția tematică a apoftegmelor părinților pustiei*, Editura Bizantină, București, 2016, p. 290).

ca în acest an - sau în această perioadă, sau în acest Post - să lupți cu un singur lucru până vei reuși. De exemplu: să te oprești la masă înainte de a sătura pântecele. Lucru pe care îl îndeamnă foarte mulți nutriționiști, să zic așa. Dar noi avem altă logică, altă rațiune în a face lucrurile.

Iată un lucru simplu, pe care îl propun și Părinții, ca să punem început, să ne mișcăm cumva din loc. Îmi vine în minte acum și alt episod, cu un tânăr învățăcel, tot în pustie, trimis de părintele său să curețe un câmp plin de bălării. „Și plecând fiul său să curețe ogorul și văzând mulțimea de pălămidă și spini, s-a împuținat la suflet, zicând în sine: Când voi smulge toate acestea și voi curăța aici? Și întinzându-se jos, l-a luat somnul. A făcut aceasta multe zile. La urmă a venit tatăl său să vadă ce a făcut și l-a aflat că nu lucrase nimic. Și a zis lui: De ce nu ai lucrat nimic până acum? Și a zis tânărul tatălui său: Numai ce veneam să lucrez, tată, văzând mulțimea de pălămidă și de spini, mă îngrozeam și de supărare mă așezam jos și adormeam. A zis lui tatăl: Fiule, în fiecare zi să faci cât este lungimea preșului tău. Și așa va înainta lucrarea ta și nu te vei împuțina la suflet. Iar el, auzind, a făcut așa și în puțin timp a curățat

ogorul. Deci, aşa şi tu, frate, lucrează câte puţin şi nu te împuţina la suflet."[58]

Sunt lucruri de bun-simţ pe care şi noi le putem confirma, dar de cele mai multe ori nu facem lucrul acesta. Apropo de stăpânirea limbii, Părinţii vorbesc despre linişte sau linişti. Ei vânează mult liniştirea. Fug de orice context în care ar fi obligaţi să vorbească sau să asculte pe alţii vorbind. Liniştea atât de mult recomandată! Am putea şi noi, mai ales în perioada postului, să ne izolăm un pic de ceilalţi, să ne creăm momentul nostru de linişte, de retragere. Pentru rugăciune sau pentru cercetarea de sine: cinci minute, o jumătate de oră, o oră. Liniştirea, spun Părinţii, este întărirea postului. Liniştea este şi frâu al limbii şi stavilă a lăcomiei pântecelui. Liniştea. Cred că deja am spus prea multe lucruri. Să ne oprim la unul singur. Să plecăm astăzi de la biserică cu un gând. Cu o pornire de a face ceva. Să ne propunem un moment de retragere, să fim cu noi înşine, cu convingerea că din acea linişte ne vin întărirea Postului, stăpânirea limbii şi înfrânarea lăcomiei pântecelui.

[58] *Patericul Mare, Colecţia tematică a apoftegmelor părinţilor pustiei*, Editura Bizantină, Bucureşti, 2016, p. 448.

„Cum vom păzi inima, spun Părinţii, dacă sunt deschise limba şi pântecele? Ce înţelegem prin inimă? Inima este adâncul fiinţei noastre, este izvorul gândurilor noastre, este izvorul proiectelor, al atitudinilor noastre. În inimă suntem buni sau răi. Şi dacă inima este deschisă, prin limbă şi prin pântece, iată, ea este atrasă spre răutate, spre egoism. Inima se întinează dacă nu ne vom păzi, dacă avem deschise limba şi pântecele.

Încă o soluţie practică: „A flămânzit odată un frate de dimineaţă şi s-a luptat cu gândul de a nu mânca până s-a făcut ceasul al treilea. Şi când s-a făcut ceasul al treilea, s-a silit pe sine până s-a făcut ceasul al şaselea. Şi făcându-se ceasul al şaselea, a înmuiat pâinile şi s-a aşezat să mănânce, dar iarăşi s-a ridicat zicând gândului: Să stăm până la ceasul al nouălea. Şi s-a făcut ceasul al nouălea şi, făcând rugăciunea, a văzut lucrarea (diavolului) ca fumul ridicându-se la cer din lucrul mâinilor sale şi a încetat foamea din el."[59]

Este o soluţie, iarăşi, de bun-simţ, la îndemâna oricui. Dar totul trebuie să se aşeze în relaţia noastră cu Bunul Dumnezeu. Se spune în Evanghelia de astăzi să ne adunăm

[59] *Patericul Mare, Colecţia tematică a apoftegmelor părinţilor pustiei*, Editura Bizantină, Bucureşti, 2016, p.310.

comori în cer, nu pe pământ. A-ţi aduna comori în cer înseamnă a investi în Dumnezeu. A-I dărui lui Dumnezeu, a-I închina lui Dumnezeu lucrurile tale, cum spuneam. Şi este simplu, dar nu avem exerciţiul lucrului. Cu gândul şi cu toată inima dacă se poate să spui: „Doamne, fac pentru Tine lucrul acesta, nu ştiu unde eşti, nu Te-am văzut niciodată, nu Te-am pipăit niciodată, dar, iată, atâta vorbire despre Tine, iată atât se spune în Scripturi, atâtea predici şi atâtea cuvinte aud la biserică! Mă aşez şi eu în faţa Ta, fac lucrul acesta pentru Tine." Nu veţi rămâne fără răspuns de la Dumnezeu.

Trebuie să avem simţul esenţialului. Trebuie să adunăm lucrurile, să le aşezăm în sensul lor ultim, în raţiunea lor ultimă de a fi. Piedicile noastre vin de cele mai multe ori din aceea că nu aruncăm privirea acolo unde trebuie, ci orbecăim cum zicem în întunericul şi în multitudinea grijilor, a problemelor de fiecare zi. Şi aşa ne lipsim unii pe alţii şi pe noi înşine de dragostea noastră, ne lipsim şi pe noi înşine de Bunul Dumnezeu.

E o perioadă frumoasă Postul Mare. La început o spuneam aşa din gură că Postul Mare este una dintre perioadele cele mai frumoase. Nu înţelegeam pe cei care spuneau că îl

aşteaptă cu dor, dar acuma îi înţeleg desăvârşit. Îi înţeleg desăvârşit pentru că simt şi eu tirania pântecelui şi a celorlalte porniri ale firii. Care sunt multe, unele grosolane, grosiere, altele rafinate şi subtile...

Omul este chinuit de sine însuşi, nu de ceilalţi. Dar, ca nişte ipocriţi, noi ne tot văităm de ceilalţi. Ce grozavi am fi fost noi dacă ar fi fost ceilalţi de lângă noi buni! Cea mai mare amăgire. Nu ceilalţi, ci eu sunt problema! Aşa ne-a făcut Dumnezeu ca să nu avem cuvânt de apărare. Altfel, ajunşi la sfârşit, la judecată, am fi spus: „Doamne, cum să fiu bun într-o lume aşa de rea?"

Atunci vom înţelege şi noi că toate soluţiile erau înlăuntrul nostru, erau în noi, nu în ceilalţi. Dar va fi prea târziu! Tare ne vom ruşina! Omul nu este dependent în ceea ce priveşte calea, soluţia, de ceilalţi. Lucrul acesta îl arată simbolul credinţei noastre: Crucea. Postul Mare va culmina cu Săptămâna Mare, cu Pătimirile Domnului, cu Răstignirea. Dar după Post şi după Cruce vine Învierea. Amin!

Cuprins

Accentul cade pe motivarea postului. De aici şi întrebarea: *De ce postim?* Completarea titlului, *Eliberarea de noi înşine,* este răspunsul la întrebare. Postim pentru a ne recâştiga libertatea, eliberându-ne de propriile limite, slăbiciuni, impulsuri, patimi. Postim pentru a ne păstra sau creşte libertatea şi odată cu ea capacitatea de a iubi.

Postul este un exerciţiu de stăpânire de sine. Stăpânirea de sine este premisa şi expresia libertăţii. Omul se lasă prins în capcana satisfacerii fără măsură a nevoilor şi a plăcerilor sale, devenind slujitorul sau robul acestora. Înfrânarea este cheia stăpânirii de sine şi a libertăţii. Desfrânarea, în sensul larg, este direcţia inversă. Aşezat pe această direcţie, în loc să-şi stăpânească nevoile, şi le multiplică, devenind din ce în ce mai dependent de ele şi trăind numai să şi le satisfacă.



EDITURA BIZANTINĂ
'atât iubeşti, cât dăruieşti'